

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1050** din data: **02.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Alina	34 ani	F	1.61 m	70.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Compot de piersici 365	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1050** din data: **02.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Alina	34 ani	F	1.61 m	70.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1050** din data: **02.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Alina	34 ani	F	1.61 m	70.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1050** din data: **02.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Alina	34 ani	F	1.61 m	70.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Joi	Gustare I	Compot de piersici 365	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1050** din data: **02.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Alina	34 ani	F	1.61 m	70.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1050** din data: **02.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Alina	34 ani	F	1.61 m	70.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1050** din data: **02.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Alina	34 ani	F	1.61 m	70.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza telemea vaca	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Masline negre	50 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	