

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1075** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Flavia	18 ani	F	1.56 m	45.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 20%	20 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1075** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Flavia	18 ani	F	1.56 m	45.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	60 g	
Marti	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1075** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Flavia	18 ani	F	1.56 m	45.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Salam de casa	30 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	350 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	60 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida	300 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1075** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Flavia	18 ani	F	1.56 m	45.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Seminte de canepa naturale Canah	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Migdale	35 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 20%	10 g	
Joi	Cina	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1075** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Flavia	18 ani	F	1.56 m	45.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Afine	150 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	60 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	350 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Rodii	250 g	
Vineri	Cina	Branza feta	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1075** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Flavia	18 ani	F	1.56 m	45.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1075** din data: **03.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Flavia	18 ani	F	1.56 m	45.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	100 g	