

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1079** din data: **08.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panda Mirela	40 ani	F	1.65 m	71.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Compot de ananas	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1079** din data: **08.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panda Mirela	40 ani	F	1.65 m	71.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe SanoVita	40 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1079** din data: **08.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panda Mirela	40 ani	F	1.65 m	71.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1079** din data: **08.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panda Mirela	40 ani	F	1.65 m	71.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Compot de piersici 365	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	40 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1079** din data: **08.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panda Mirela	40 ani	F	1.65 m	71.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	40 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1079** din data: **08.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panda Mirela	40 ani	F	1.65 m	71.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Compot de ananas	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1079** din data: **08.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Panda Mirela	40 ani	F	1.65 m	71.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea rasa	20 g	