

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1151** din data: **18.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	33 ani	F	1.70 m	74 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Muraturi asortate	200 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1151** din data: **18.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	33 ani	F	1.70 m	74 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	40 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	40 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Seminte susan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1151** din data: **18.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	33 ani	F	1.70 m	74 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi dulci	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Seminte susan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1151** din data: **18.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	33 ani	F	1.70 m	74 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	40 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1151** din data: **18.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	33 ani	F	1.70 m	74 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1151** din data: **18.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	33 ani	F	1.70 m	74 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Linte fiarta	300 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti digestivi fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana vegetala 15% Creme Cuisine Meggle	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1151** din data: **18.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghircau Radu Roxana	33 ani	F	1.70 m	74 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	