

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1161** din data: **27.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	17 ani	F	1.73 m	69.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1161** din data: **27.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	17 ani	F	1.73 m	69.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1161** din data: **27.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	17 ani	F	1.73 m	69.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Almette cu verdeata	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1161** din data: **27.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	17 ani	F	1.73 m	69.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Almette cu verdeata	30 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1161** din data: **27.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	17 ani	F	1.73 m	69.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1161** din data: **27.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	17 ani	F	1.73 m	69.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	40 g	
Sambata	Pranz	Cartofi dulci	200 g	
		Cascaval ras	40 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1161** din data: **27.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Dariana	17 ani	F	1.73 m	69.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	50 g	