

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1198** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Elvira	43 ani	F	1.66 m	74.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 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-1198** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Elvira	43 ani	F	1.66 m	74.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1198** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Elvira	43 ani	F	1.66 m	74.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Miercuri	Pranz	Branza telemea oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 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-1198** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Elvira	43 ani	F	1.66 m	74.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1198** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Elvira	43 ani	F	1.66 m	74.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Somon afumat	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1198** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Elvira	43 ani	F	1.66 m	74.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Cacao	10 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1198** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Molnar Elvira	43 ani	F	1.66 m	74.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Macrou	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	