

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1251** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarkozi Alina	26 ani	F	1.58 m	103 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Salam de casa	30 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 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-1251** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarkozi Alina	26 ani	F	1.58 m	103 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1251** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarkozi Alina	26 ani	F	1.58 m	103 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	70 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1251** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarkozi Alina	26 ani	F	1.58 m	103 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1251** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarkozi Alina	26 ani	F	1.58 m	103 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1251** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarkozi Alina	26 ani	F	1.58 m	103 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1251** din data: **05.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarkozi Alina	26 ani	F	1.58 m	103 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Cascaval	30 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	