

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1413** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	33 ani	F	1.68 m	74 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1413** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	33 ani	F	1.68 m	74 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Nectarine	350 g	
Marti	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1413** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	33 ani	F	1.68 m	74 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1413** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	33 ani	F	1.68 m	74 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1413** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	33 ani	F	1.68 m	74 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Avocado	50 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1413** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	33 ani	F	1.68 m	74 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1413** din data: **01.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	33 ani	F	1.68 m	74 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette cu verdeata	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Duminica	Gustare I	Nectarine	350 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	