

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1443** din data: **30.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vajdovics Csilla	37 ani	F	1.70 m	112 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1443** din data: **30.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vajdovics Csilla	37 ani	F	1.70 m	112 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	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Dovlecei	200 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1443** din data: **30.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vajdovics Csilla	37 ani	F	1.70 m	112 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Seminte de floarea soarelui	30 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1443** din data: **30.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vajdovics Csilla	37 ani	F	1.70 m	112 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Carnati afumati	50 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1443** din data: **30.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vajdovics Csilla	37 ani	F	1.70 m	112 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Pere	250 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1443** din data: **30.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vajdovics Csilla	37 ani	F	1.70 m	112 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1443** din data: **30.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vajdovics Csilla	37 ani	F	1.70 m	112 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	25 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Zmeura	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	