

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2170** din data: **23.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Angelica	51 ani	F	1.62 m	85 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2170 din data: 23.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Angelica	51 ani	F	1.62 m	85 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2170** din data: **23.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Angelica	51 ani	F	1.62 m	85 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2170** din data: **23.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Angelica	51 ani	F	1.62 m	85 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza Brie	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2170** din data: **23.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Angelica	51 ani	F	1.62 m	85 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2170 din data: 23.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Angelica	51 ani	F	1.62 m	85 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2170** din data: **23.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Angelica	51 ani	F	1.62 m	85 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	