

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-738** din data: **03.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Loredana	22 ani	F	1.60 m	90.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-738** din data: **03.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Loredana	22 ani	F	1.60 m	90.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Portocale	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-738** din data: **03.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Loredana	22 ani	F	1.60 m	90.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Mustar cu hrean	10 g	
		Cremwurst	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-738** din data: **03.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Loredana	22 ani	F	1.60 m	90.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
		Muschi file	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-738** din data: **03.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Loredana	22 ani	F	1.60 m	90.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-738** din data: **03.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Loredana	22 ani	F	1.60 m	90.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-738** din data: **03.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Loredana	22 ani	F	1.60 m	90.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	