

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-830** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Melinda	23 ani	F	1.58 m	71.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Cascaval	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-830** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Melinda	23 ani	F	1.58 m	71.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Prune uscate	15 g	
Marti	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	150 g	
		Cascaval	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-830** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Melinda	23 ani	F	1.58 m	71.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-830** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Melinda	23 ani	F	1.58 m	71.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-830** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Melinda	23 ani	F	1.58 m	71.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata verde	150 g	
		Cascaval	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-830** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Melinda	23 ani	F	1.58 m	71.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-830** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Telegdi Melinda	23 ani	F	1.58 m	71.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	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	