

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1010** din data: **20.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lena Sterea	50 ani	F	1.63 m	64 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Telemea de oaie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1010** din data: **20.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lena Sterea	50 ani	F	1.63 m	64 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
		Migdale	20 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	400 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1010** din data: **20.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lena Sterea	50 ani	F	1.63 m	64 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1010** din data: **20.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lena Sterea	50 ani	F	1.63 m	64 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	350 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1010** din data: **20.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lena Sterea	50 ani	F	1.63 m	64 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Prune	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Castraveti murati	150 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	400 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1010** din data: **20.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lena Sterea	50 ani	F	1.63 m	64 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Miere	30 g	
		Nuci	30 g	
		Merisoare deshidratate	30 g	
Sambata	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	60 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Clatite cu dulceata	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	OU fiert	100 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1010** din data: **20.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lena Sterea	50 ani	F	1.63 m	64 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Masline negre	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
		Paine integrala	30 g	