

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1026** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Reli Elena	57 ani	F	1.51 m	89.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Rondele de orez expandat Crusti Croc	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1026** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Reli Elena	57 ani	F	1.51 m	89.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1026** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Reli Elena	57 ani	F	1.51 m	89.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Urda	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1026** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Reli Elena	57 ani	F	1.51 m	89.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Rondele de orez expandat Crusti Croc	40 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Seminte de susan	20 g	
Joi	Gustare II	Urda	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1026** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Reli Elena	57 ani	F	1.51 m	89.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de susan	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Urda	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1026** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Reli Elena	57 ani	F	1.51 m	89.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Seminte de susan	10 g	
Sambata	Gustare II	Rondele de orez expandat Crusti Croc	40 g	
Sambata	Cina	Conserva de sardine Princess	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1026** din data: **08.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Reli Elena	57 ani	F	1.51 m	89.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	250 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	