

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1677** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Elekes Madalina	23 ani	F	1.70 m	64.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1677** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Elekes Madalina	23 ani	F	1.70 m	64.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1677** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Elekes Madalina	23 ani	F	1.70 m	64.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Parmezan	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1677** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Elekes Madalina	23 ani	F	1.70 m	64.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Branza feta	50 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1677** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Elekes Madalina	23 ani	F	1.70 m	64.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1677** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Elekes Madalina	23 ani	F	1.70 m	64.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Branza feta	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1677** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Elekes Madalina	23 ani	F	1.70 m	64.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sana 3,5 %	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	