

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	300 g	
		Ulei de masline	6 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	30 g	
		Caise	130 g	
Marti	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ulei de masline	6 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	
		Pepene galben	150 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	180 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	150 g	
		Ulei de masline	5 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	
		Pepene rosu	200 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Smantana	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt(slab)	300 g	
		Fulgi de cereale (grau, secara, ovaz, orz) Sanovita	40 g	
		Mere	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	30 g	
		Caise	130 g	
Vineri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Castraveti	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Macrou	100 g	
		Conopida	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	45 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	
		Portocale	170 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Branza slaba de vaca	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Salata cruditati(350 g)	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-068** din data: **21.07.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	48 ani	F	1.68 m	155.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt(slab)	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	
		Mere	150 g	
Duminica	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Salata mixta	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ulei de masline	6 g	