

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	30 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta	300 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida(sau de vinete) fara maioneza	100 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare I	Iaurt(slab)	150 g	
		Pere proaspete cu coaja	200 g	
Marti	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Ceapa rosie	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti murati	100 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Rosii	150 g	
		Branza slaba de vaca	100 g	
		Masline negre	40 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii	150 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de ciuperci	130 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	OU fiert	50 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	
		Salata mixta	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	20 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Tocanita de pui(150 g)	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	30 g	
Joi	Cina	Ghiveci de legume	350 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	200 g	
		Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
		Pere proaspete cu coaja	100 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Ardei copti	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	
Vineri	Cina	Spanac	300 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	100 g	
		Sos de rosii	70 g	
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-078** din data: **24.09.2015**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marculescu Monica	37 ani	F	1.56 m	75.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte ZUZU degresat 0,1	250 g	
		Ananas (proaspat)	150 g	
		Seminte decorticate canepa	15 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Duminica	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	100 g	
		Salau	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	30 g	
Duminica	Cina	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	