

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Fulgi de ov?z	70 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
		Banane	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de ciuperci	130 g	
		Parmezan	10 g	
		Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	70 g	
Luni	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Sote de legume	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	200 g	
		Visine	100 g	
Marti	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Supa de conopida(400 g)	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	50 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Ulei de masline	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2,8	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Visine	500 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Supa de rosii cu busuioc	350 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	50 g	
Miercuri	Cina	Paine integrala	90 g	
		OU fiert	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	300 g	
		Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
Joi	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Salata verde	150 g	
		Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	50 g	
Joi	Cina	Pulpa de curcan	100 g	
		Cartofi natur	250 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	90 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Gustare tip Crackers (32 g)	32 g	
		Piersici	350 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	50 g	
Vineri	Cina	Cas proaspat de vaca	150 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	70 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Inghetata simpla	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Smantana	10 g	
		Salata orientala(400 g)	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	50 g	
Sambata	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-123** din data: **25.06.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barboni Flavia	46 ani	F	1.67 m	110 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	150 g	
		Cascaval	10 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	250 g	
		Varza calita	150 g	
Duminica	Gustare II	Cascaval	85 g	
Duminica	Cina	Pastrav	150 g	
		Legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	10 g	