

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-194** din data: **28.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csilla Telegdi	35 ani	F	1.66 m	66.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	90 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	
		Ciorba de pui(350 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Salata verde	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-194** din data: **28.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csilla Telegdi	35 ani	F	1.66 m	66.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
		Migdale	20 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
		Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Conopida	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-194** din data: **28.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csilla Telegdi	35 ani	F	1.66 m	66.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Unt	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Ardei copti	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-194** din data: **28.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csilla Telegdi	35 ani	F	1.66 m	66.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Joi	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	
Joi	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Maioneza	25 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-194** din data: **28.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csilla Telegdi	35 ani	F	1.66 m	66.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Zmeura	50 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	330 g	
		Rondele din orez expandat Sanovita	20 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Pilaf de orez	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-194** din data: **28.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csilla Telegdi	35 ani	F	1.66 m	66.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	200 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
Sambata	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
		Placinta cu mere	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	50 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-194** din data: **28.03.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csilla Telegdi	35 ani	F	1.66 m	66.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ulei de masline	10 g	