

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-237** din data: **31.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Uzum	43 ani	F	1.58 m	60.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
Luni	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Usturoi	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-237** din data: **31.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Uzum	43 ani	F	1.58 m	60.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Tarate de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-237** din data: **31.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Uzum	43 ani	F	1.58 m	60.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Ardei copti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Cascaval	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-237** din data: **31.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Uzum	43 ani	F	1.58 m	60.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Iaurt 1,5 %	200 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Unt	10 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-237** din data: **31.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Uzum	43 ani	F	1.58 m	60.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Guacamole	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole boabe uscata	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-237** din data: **31.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Uzum	43 ani	F	1.58 m	60.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	150 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	100 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-237** din data: **31.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Laura Uzum	43 ani	F	1.58 m	60.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Caise	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Tocanita de porc/vita	120 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	