

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-252** din data: **28.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihalache Ramona	23 ani	F	1.61 m	78 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Fette Biscottate	33 g	
		Prosciutto crudo	40 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-252** din data: **28.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihalache Ramona	23 ani	F	1.61 m	78 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fette Biscottate	33 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
Marti	Gustare I	Caise	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-252** din data: **28.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihalache Ramona	23 ani	F	1.61 m	78 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Legume mexicane	250 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-252** din data: **28.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihalache Ramona	23 ani	F	1.61 m	78 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Fette Biscottate	33 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-252** din data: **28.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihalache Ramona	23 ani	F	1.61 m	78 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Fette Biscottate	33 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
		Fette Biscottate	8 g	
Vineri	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Ardei copti	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-252** din data: **28.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihalache Ramona	23 ani	F	1.61 m	78 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Fette Biscottate	33 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Zmeura	300 g	
Sambata	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	70 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-252** din data: **28.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihalache Ramona	23 ani	F	1.61 m	78 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Fette Biscottate	16 g	
Duminica	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Duminica	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	