

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-275** din data: **08.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olaru Daniela	45 ani	F	1.63 m	72.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Ceapa rosie	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-275 din data: 08.09.2017				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olaru Daniela	45 ani	F	1.63 m	72.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata icre crap	20 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-275** din data: **08.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olaru Daniela	45 ani	F	1.63 m	72.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Feta	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-275** din data: **08.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olaru Daniela	45 ani	F	1.63 m	72.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
Joi	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-275** din data: **08.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olaru Daniela	45 ani	F	1.63 m	72.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-275** din data: **08.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olaru Daniela	45 ani	F	1.63 m	72.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-275** din data: **08.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olaru Daniela	45 ani	F	1.63 m	72.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	40 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	