

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-296** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Florina	42 ani	F	1.68 m	94 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-296** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Florina	42 ani	F	1.68 m	94 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 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	50 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-296** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Florina	42 ani	F	1.68 m	94 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	Iaurt 2,8	330 g	
Miercuri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-296** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Florina	42 ani	F	1.68 m	94 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-296** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Florina	42 ani	F	1.68 m	94 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Vineri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Vineri	Pranz	Fasole boabe uscata	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-296** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Florina	42 ani	F	1.68 m	94 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Sambata	Gustare I	Dovleac (copt)	700 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-296** din data: **01.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Florina	42 ani	F	1.68 m	94 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 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 grecesc	40 g	