

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-318** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bendea Lucia	61 ani	F	1.60 m	81.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-318** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bendea Lucia	61 ani	F	1.60 m	81.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Marti	Gustare I	Covrigei cu tarate	40 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Salau	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-318** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bendea Lucia	61 ani	F	1.60 m	81.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-318** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bendea Lucia	61 ani	F	1.60 m	81.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-318** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bendea Lucia	61 ani	F	1.60 m	81.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Macrou afumat	50 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
Vineri	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-318** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bendea Lucia	61 ani	F	1.60 m	81.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	30 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-318** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bendea Lucia	61 ani	F	1.60 m	81.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	30 g	
Duminica	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	130 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	