

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-338** din data: **06.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costuleanu Laura	34 ani	F	1.75 m	100.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Migdale	35 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	150 g	
		Ciorba de pui(350 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-338** din data: **06.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costuleanu Laura	34 ani	F	1.75 m	100.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-338** din data: **06.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costuleanu Laura	34 ani	F	1.75 m	100.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza feta	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-338** din data: **06.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costuleanu Laura	34 ani	F	1.75 m	100.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Unt	10 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-338** din data: **06.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costuleanu Laura	34 ani	F	1.75 m	100.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-338** din data: **06.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costuleanu Laura	34 ani	F	1.75 m	100.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine	30 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-338** din data: **06.02.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costuleanu Laura	34 ani	F	1.75 m	100.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Inghetata simpla	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Ghiveci de legume	250 g	