

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-364** din data: **28.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanciu Monica	27 ani	F	1.61 m	88.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-364** din data: **28.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanciu Monica	27 ani	F	1.61 m	88.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-364** din data: **28.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanciu Monica	27 ani	F	1.61 m	88.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Struguri	250 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-364** din data: **28.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanciu Monica	27 ani	F	1.61 m	88.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	50 g	
Joi	Gustare I	Pere	350 g	
Joi	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-364** din data: **28.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanciu Monica	27 ani	F	1.61 m	88.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Banane	150 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
Vineri	Gustare II	Kiwi	350 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-364** din data: **28.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanciu Monica	27 ani	F	1.61 m	88.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	30 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	40 g	
Sambata	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Cascaval	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-364** din data: **28.03.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanciu Monica	27 ani	F	1.61 m	88.4 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	Placinta cu mere	130 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	