

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-378** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Otilia	44 ani	F	1.00 m	76.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
		Lapte de vaca 1,5	50 g	
		Cafea(fara zahar)	150 g	
Luni	Gustare I	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	150 g	
Luni	Gustare II	Sana	330 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-378** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Otilia	44 ani	F	1.00 m	76.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
		Lapte de vaca 1,5	50 g	
		Cafea(fara zahar)	150 g	
Marti	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Tocanita de porc/vita	130 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-378** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Otilia	44 ani	F	1.00 m	76.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
		Lapte de vaca 1,5	50 g	
		Cafea(fara zahar)	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	35 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-378** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Otilia	44 ani	F	1.00 m	76.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
		Lapte de vaca 1,5	50 g	
		Cafea(fara zahar)	150 g	
Joi	Gustare I	Rondele de grau expandat	50 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	20 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-378** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Otilia	44 ani	F	1.00 m	76.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
		Lapte de vaca 1,5	50 g	
		Cafea(fara zahar)	150 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Ficat de pasare fiert	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-378** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Otilia	44 ani	F	1.00 m	76.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
		Lapte de vaca 1,5	50 g	
		Cafea(fara zahar)	150 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	500 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-378** din data: **23.04.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Otilia	44 ani	F	1.00 m	76.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
		Lapte de vaca 1,5	50 g	
		Cafea(fara zahar)	150 g	
Duminica	Gustare I	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	