

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-422** din data: **22.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghiura Adina	49 ani	F	1.60 m	77.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-422** din data: **22.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghiura Adina	49 ani	F	1.60 m	77.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Marti	Gustare I	Morcovi cruzi	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-422** din data: **22.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghiura Adina	49 ani	F	1.60 m	77.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-422** din data: **22.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghiura Adina	49 ani	F	1.60 m	77.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	330 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Masline negre	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Porumb crud fiert	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-422** din data: **22.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghiura Adina	49 ani	F	1.60 m	77.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-422** din data: **22.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghiura Adina	49 ani	F	1.60 m	77.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-422** din data: **22.06.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghiura Adina	49 ani	F	1.60 m	77.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	