

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-444** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Amalia	43 ani	F	1.58 m	77.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pere proaspete	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza telemea oaie	70 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-444** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Amalia	43 ani	F	1.58 m	77.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Afine	250 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Crap romanesc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-444** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Amalia	43 ani	F	1.58 m	77.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de legume	250 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-444** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Amalia	43 ani	F	1.58 m	77.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-444** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Amalia	43 ani	F	1.58 m	77.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pasta de ton cu avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	200 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-444** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Amalia	43 ani	F	1.58 m	77.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-444** din data: **24.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Amalia	43 ani	F	1.58 m	77.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Morcovi fierti	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	