

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-455** din data: **22.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cadar Iulia	39 ani	F	61.00 m	1.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Prune	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-455** din data: **22.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cadar Iulia	39 ani	F	61.00 m	1.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Fulgi de ov?z	70 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Linte fiarta	300 g	
		Paine integrala	60 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-455** din data: **22.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cadar Iulia	39 ani	F	61.00 m	1.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-455** din data: **22.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cadar Iulia	39 ani	F	61.00 m	1.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Joi	Gustare I	Struguri	250 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Joi	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-455** din data: **22.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cadar Iulia	39 ani	F	61.00 m	1.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
		Prune uscate	50 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	100 g	
Vineri	Pranz	Piure de cartofi	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Ardei copti	150 g	
Vineri	Gustare II	Arahide	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-455** din data: **22.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cadar Iulia	39 ani	F	61.00 m	1.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Zmeura	250 g	
Sambata	Pranz	Sarmale	300 g	
		Smantana	20 g	
Sambata	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Sambata	Cina	Cartofi natur	250 g	
		Unt	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-455** din data: **22.08.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cadar Iulia	39 ani	F	61.00 m	1.7 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	Salata de fructe	300 g	
		Chia	15 g	
Duminica	Pranz	Pilaf de orez	250 g	
		Piept de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Sote de legume	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	