

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-467** din data: **17.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Edit	33 ani	F	1.57 m	91.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Migdale	25 g	
Luni	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon marinat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-467** din data: **17.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Edit	33 ani	F	1.57 m	91.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-467** din data: **17.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Edit	33 ani	F	1.57 m	91.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Porumb crud fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-467** din data: **17.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Edit	33 ani	F	1.57 m	91.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Somon marinat	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-467** din data: **17.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Edit	33 ani	F	1.57 m	91.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	10 g	
		Banane	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	25 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-467** din data: **17.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Edit	33 ani	F	1.57 m	91.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-467** din data: **17.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Edit	33 ani	F	1.57 m	91.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	150 g	