

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-485** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cuc Lidia	50 ani	F	1.64 m	97.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-485** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cuc Lidia	50 ani	F	1.64 m	97.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-485** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cuc Lidia	50 ani	F	1.64 m	97.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-485** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cuc Lidia	50 ani	F	1.64 m	97.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Nuci	30 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-485** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cuc Lidia	50 ani	F	1.64 m	97.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-485** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cuc Lidia	50 ani	F	1.64 m	97.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-485** din data: **24.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cuc Lidia	50 ani	F	1.64 m	97.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Rosii	50 g	