

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-490** din data: **30.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Ionela	29 ani	F	1.54 m	81 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	10 g	
		Banane	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-490** din data: **30.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Ionela	29 ani	F	1.54 m	81 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	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-490** din data: **30.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Ionela	29 ani	F	1.54 m	81 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-490** din data: **30.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Ionela	29 ani	F	1.54 m	81 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-490** din data: **30.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Ionela	29 ani	F	1.54 m	81 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 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-490** din data: **30.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Ionela	29 ani	F	1.54 m	81 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-490** din data: **30.10.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Ionela	29 ani	F	1.54 m	81 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	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	