

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-509** din data: **22.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	39 ani	F	1.63 m	68.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Covrigei cu tarate	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-509** din data: **22.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	39 ani	F	1.63 m	68.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Tarate de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-509** din data: **22.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	39 ani	F	1.63 m	68.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-509** din data: **22.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	39 ani	F	1.63 m	68.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei cu tarate	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-509** din data: **22.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	39 ani	F	1.63 m	68.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-509** din data: **22.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	39 ani	F	1.63 m	68.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-509** din data: **22.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rada Adriana	39 ani	F	1.63 m	68.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei cu tarate	40 g	
Duminica	Pranz	Mancare de fasole verde	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	