

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-524** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szatnari Karolina	42 ani	F	1.63 m	71 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Unt	15 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Mac	30 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-524** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szatnari Karolina	42 ani	F	1.63 m	71 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele de curcan	150 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-524** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szatnari Karolina	42 ani	F	1.63 m	71 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti murati	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-524** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szatnari Karolina	42 ani	F	1.63 m	71 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	250 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Rosii	150 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-524** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szatnari Karolina	42 ani	F	1.63 m	71 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Sufleu de conopida	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida	300 g	
		Rosii	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-524** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szatnari Karolina	42 ani	F	1.63 m	71 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Sambata	Gustare I	Piersici (nectar)	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Placinta cu mere	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-524** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szatnari Karolina	42 ani	F	1.63 m	71 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	Caise	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	300 g	
		Crap romanesc	150 g	
		Paine integrala	30 g	