

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-545** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Anca	35 ani	F	1.51 m	55.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Somon afumat	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-545** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Anca	35 ani	F	1.51 m	55.8 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	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-545** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Anca	35 ani	F	1.51 m	55.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	10 g	
		Banane	20 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-545** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Anca	35 ani	F	1.51 m	55.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-545** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Anca	35 ani	F	1.51 m	55.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-545** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Anca	35 ani	F	1.51 m	55.8 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	Biscuiti Gullon fara zahar	40 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	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-545** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rat Anca	35 ani	F	1.51 m	55.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	