

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-550** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Anamaria	29 ani	F	1.72 m	60.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema branza Philadelphia	20 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	50 g	
Luni	Cina	Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Crutoane integrale	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-550** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Anamaria	29 ani	F	1.72 m	60.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti	70 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Marti	Gustare II	Banane	300 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-550** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Anamaria	29 ani	F	1.72 m	60.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2,8	330 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	50 g	
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Miercuri	Gustare II	Napolitane	70 g	
Miercuri	Cina	Paine integrala	60 g	
		Crema branza Philadelphia	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-550** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Anamaria	29 ani	F	1.72 m	60.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	300 g	
Joi	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti	70 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	90 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-550** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Anamaria	29 ani	F	1.72 m	60.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti	70 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-550** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Anamaria	29 ani	F	1.72 m	60.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-550** din data: **01.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Anamaria	29 ani	F	1.72 m	60.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	