

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-558** din data: **15.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	48 ani	F	1.74 m	82.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	130 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-558** din data: **15.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	48 ani	F	1.74 m	82.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	30 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	30 g	
Marti	Gustare II	Caju	30 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-558** din data: **15.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	48 ani	F	1.74 m	82.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	120 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-558** din data: **15.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	48 ani	F	1.74 m	82.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Joi	Gustare I	Portocale	400 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-558** din data: **15.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	48 ani	F	1.74 m	82.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Hummus	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-558** din data: **15.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	48 ani	F	1.74 m	82.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	30 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-558** din data: **15.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rancu Corina	48 ani	F	1.74 m	82.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	