

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-631** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocirlan Viorica	49 ani	F	1.60 m	110.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-631** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocirlan Viorica	49 ani	F	1.60 m	110.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	200 g	
		Biscuiti Detki fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-631** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocirlan Viorica	49 ani	F	1.60 m	110.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Visine	200 g	
		Biscuiti Detki fara zahar	10 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Fasole verde sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-631** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocirlan Viorica	49 ani	F	1.60 m	110.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Capsuni	350 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Chiftele de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Chiftele de curcan	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-631** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocirlan Viorica	49 ani	F	1.60 m	110.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Visine	250 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Detki fara zahar	20 g	
Vineri	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-631** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocirlan Viorica	49 ani	F	1.60 m	110.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Branza proaspata de vaca	200 g	
		Rosii	100 g	
		Castraveti	150 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-631** din data: **22.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocirlan Viorica	49 ani	F	1.60 m	110.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza telemea vaca	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Spanac	150 g	
		Rosii	50 g	