

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-636** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csavar Timea	33 ani	F	1.59 m	73.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	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-636** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csavar Timea	33 ani	F	1.59 m	73.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-636** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csavar Timea	33 ani	F	1.59 m	73.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de porc/vita	100 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-636** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csavar Timea	33 ani	F	1.59 m	73.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	
Joi	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-636** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csavar Timea	33 ani	F	1.59 m	73.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-636** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csavar Timea	33 ani	F	1.59 m	73.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-636** din data: **01.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csavar Timea	33 ani	F	1.59 m	73.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	35 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Macrou	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	