

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-714** din data: **05.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Monika	37 ani	F	1.73 m	118.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	120 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-714** din data: **05.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Monika	37 ani	F	1.73 m	118.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Sana	330 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-714** din data: **05.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Monika	37 ani	F	1.73 m	118.8 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	200 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-714** din data: **05.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Monika	37 ani	F	1.73 m	118.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Somon	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-714** din data: **05.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Monika	37 ani	F	1.73 m	118.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-714** din data: **05.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Monika	37 ani	F	1.73 m	118.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Sambata	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-714** din data: **05.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Meszaros Monika	37 ani	F	1.73 m	118.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	