

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-718** din data: **09.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Camelia	40 ani	F	1.76 m	106 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Prune	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-718** din data: **09.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Camelia	40 ani	F	1.76 m	106 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	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
		Ceapa	100 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-718** din data: **09.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Camelia	40 ani	F	1.76 m	106 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	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ceapa	50 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-718** din data: **09.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Camelia	40 ani	F	1.76 m	106 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Piersici (nectar)	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Pufuleti	40 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-718** din data: **09.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Camelia	40 ani	F	1.76 m	106 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-718** din data: **09.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Camelia	40 ani	F	1.76 m	106 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Pufuleti	40 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt grecesc	150 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-718** din data: **09.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muntean Camelia	40 ani	F	1.76 m	106 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt grecesc	150 g	
Duminica	Cina	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	