

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-724** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Erika	42 ani	F	1.69 m	95.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei cu tarate	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Varza calita	300 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-724** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Erika	42 ani	F	1.69 m	95.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	30 g	
		Somon afumat	50 g	
		Salata verde	100 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-724** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Erika	42 ani	F	1.69 m	95.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ton	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-724** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Erika	42 ani	F	1.69 m	95.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Covrigei cu tarate	40 g	
Joi	Cina	Branza Tofu	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-724** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Erika	42 ani	F	1.69 m	95.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Mozzarella light	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-724** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Erika	42 ani	F	1.69 m	95.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Covrigei cu tarate	40 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-724** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Erika	42 ani	F	1.69 m	95.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Branza Tofu	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	