

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-744** din data: **14.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Becker	57 ani	F	1.60 m	73 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	Portocale	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	40 g	
Luni	Gustare II	Nuci	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-744** din data: **14.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Becker	57 ani	F	1.60 m	73 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-744** din data: **14.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Becker	57 ani	F	1.60 m	73 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-744** din data: **14.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Becker	57 ani	F	1.60 m	73 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Quinoa (nefiert)	40 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-744** din data: **14.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Becker	57 ani	F	1.60 m	73 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	200 g	
		Clementine	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-744** din data: **14.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Becker	57 ani	F	1.60 m	73 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	150 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Supa crema de dovlecel	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-744** din data: **14.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihaela Becker	57 ani	F	1.60 m	73 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii	100 g	