

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-753** din data: **19.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buza Ildiko	43 ani	F	1.72 m	74.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-753** din data: **19.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buza Ildiko	43 ani	F	1.72 m	74.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Compot de ananas	300 g	
Marti	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Supa de rosii cu busuioc	350 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-753** din data: **19.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buza Ildiko	43 ani	F	1.72 m	74.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata verde	150 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-753** din data: **19.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buza Ildiko	43 ani	F	1.72 m	74.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
Joi	Gustare I	Placinta cu mere	120 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	350 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-753** din data: **19.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buza Ildiko	43 ani	F	1.72 m	74.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-753** din data: **19.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buza Ildiko	43 ani	F	1.72 m	74.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Paine integrala	60 g	
		Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-753** din data: **19.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buza Ildiko	43 ani	F	1.72 m	74.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Duminica	Gustare I	Clatite simple	120 g	
		Dulceata de visine	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	30 g	