

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-762** din data: **11.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazire Daniela	30 ani	F	1.51 m	64.22222 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-762** din data: **11.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazire Daniela	30 ani	F	1.51 m	64.22222 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Marti	Pranz	Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-762** din data: **11.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazire Daniela	30 ani	F	1.51 m	64.22222 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-762** din data: **11.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazire Daniela	30 ani	F	1.51 m	64.22222 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-762** din data: **11.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazire Daniela	30 ani	F	1.51 m	64.22222 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Branza telemea vaca	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-762** din data: **11.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazire Daniela	30 ani	F	1.51 m	64.22222 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	200 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-762** din data: **11.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mazire Daniela	30 ani	F	1.51 m	64.22222 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	