

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-770** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spataru Violeta	51 ani	F	1.70 m	82.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-770** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spataru Violeta	51 ani	F	1.70 m	82.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Clementine	300 g	
Marti	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-770** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spataru Violeta	51 ani	F	1.70 m	82.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-770** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spataru Violeta	51 ani	F	1.70 m	82.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	200 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-770** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spataru Violeta	51 ani	F	1.70 m	82.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-770** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spataru Violeta	51 ani	F	1.70 m	82.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-770** din data: **20.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spataru Violeta	51 ani	F	1.70 m	82.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	