

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-776** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Bulc	35 ani	F	1.54 m	67 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-776** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Bulc	35 ani	F	1.54 m	67 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Pomelo	350 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-776** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Bulc	35 ani	F	1.54 m	67 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-776** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Bulc	35 ani	F	1.54 m	67 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-776** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Bulc	35 ani	F	1.54 m	67 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-776** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Bulc	35 ani	F	1.54 m	67 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Dovleac (copt)	600 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Somon	100 g	
		Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-776** din data: **04.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristina Bulc	35 ani	F	1.54 m	67 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	