

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-787** din data: **30.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Docan Tabita	28 ani	F	1.51 m	78.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	250 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-787** din data: **30.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Docan Tabita	28 ani	F	1.51 m	78.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-787** din data: **30.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Docan Tabita	28 ani	F	1.51 m	78.4 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	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte de vaca 1,5% grasime	300 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-787** din data: **30.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Docan Tabita	28 ani	F	1.51 m	78.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	10 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-787** din data: **30.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Docan Tabita	28 ani	F	1.51 m	78.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	15 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Lapte de vaca 1,5% grasime	300 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-787** din data: **30.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Docan Tabita	28 ani	F	1.51 m	78.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-787** din data: **30.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Docan Tabita	28 ani	F	1.51 m	78.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	