

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-818** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Siroc Mirela	32 ani	F	1.51 m	67.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-818** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Siroc Mirela	32 ani	F	1.51 m	67.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-818** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Siroc Mirela	32 ani	F	1.51 m	67.6 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	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-818** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Siroc Mirela	32 ani	F	1.51 m	67.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	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-818** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Siroc Mirela	32 ani	F	1.51 m	67.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-818** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Siroc Mirela	32 ani	F	1.51 m	67.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	200 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-818** din data: **24.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Siroc Mirela	32 ani	F	1.51 m	67.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Zmeura	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	