

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-834** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Daniela	42 ani	F	1.50 m	86.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-834** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Daniela	42 ani	F	1.50 m	86.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Zmeura	100 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-834** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Daniela	42 ani	F	1.50 m	86.8 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	Pomelo	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-834** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Daniela	42 ani	F	1.50 m	86.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-834** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Daniela	42 ani	F	1.50 m	86.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-834** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Daniela	42 ani	F	1.50 m	86.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	200 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-834** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stan Daniela	42 ani	F	1.50 m	86.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	