

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-851** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Zsuzsanna	45 ani	F	1.45 m	79.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	25 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Cas de vaca	100 g	
		Smantana 12%	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-851** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Zsuzsanna	45 ani	F	1.45 m	79.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	35 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Conserva ton in suc propriu Billa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-851** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Zsuzsanna	45 ani	F	1.45 m	79.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	25 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-851** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Zsuzsanna	45 ani	F	1.45 m	79.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-851** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Zsuzsanna	45 ani	F	1.45 m	79.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de masa 62% Pilos	10 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei rosu gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-851** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Zsuzsanna	45 ani	F	1.45 m	79.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Visine	100 g	
Sambata	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-851** din data: **04.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Somoghi Zsuzsanna	45 ani	F	1.45 m	79.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii	100 g	