

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-869** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigu Daniela	46 ani	F	1.62 m	67 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12%	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-869** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigu Daniela	46 ani	F	1.62 m	67 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Sufleu de conopida	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-869** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigu Daniela	46 ani	F	1.62 m	67 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-869** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigu Daniela	46 ani	F	1.62 m	67 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-869** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigu Daniela	46 ani	F	1.62 m	67 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-869** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigu Daniela	46 ani	F	1.62 m	67 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	200 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light Galbani	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-869** din data: **22.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tigu Daniela	46 ani	F	1.62 m	67 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de chia	30 g	
Duminica	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Ridiche	150 g	