

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-883** din data: **18.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Mariana	45 ani	F	1.63 m	107.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 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	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-883** din data: **18.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Mariana	45 ani	F	1.63 m	107.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Afine	250 g	
Marti	Gustare I	Crema de ciocolata cu stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-883** din data: **18.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Mariana	45 ani	F	1.63 m	107.2 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	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Branza telemea vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-883** din data: **18.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Mariana	45 ani	F	1.63 m	107.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Afine	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-883** din data: **18.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Mariana	45 ani	F	1.63 m	107.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Cascaval	50 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-883** din data: **18.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Mariana	45 ani	F	1.63 m	107.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Sambata	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Sambata	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Somon gatit	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Crema de ciocolata cu stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-883** din data: **18.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barna Mariana	45 ani	F	1.63 m	107.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Zmeura	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Branza telemea vaca	30 g	