

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-897** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liontescu Vasilica	51 ani	M	1.56 m	94.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti populari Eurex	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza de vaca semi-grasa	250 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-897** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liontescu Vasilica	51 ani	M	1.56 m	94.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Biscuiti populari Eurex	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-897** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liontescu Vasilica	51 ani	M	1.56 m	94.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Compot ananas in suc slab indulcit Merve	400 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-897** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liontescu Vasilica	51 ani	M	1.56 m	94.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Sana	330 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-897** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liontescu Vasilica	51 ani	M	1.56 m	94.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	200 g	
		Biscuiti populari Eurex	30 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti populari Eurex	50 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Mozzarella	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-897** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liontescu Vasilica	51 ani	M	1.56 m	94.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana	330 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-897** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Liontescu Vasilica	51 ani	M	1.56 m	94.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Compot ananas in suc slab indulcit Merve	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Masline negre	50 g	