

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-898** din data: **26.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Emilia	46 ani	F	1.64 m	73.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de legume	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-898** din data: **26.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Emilia	46 ani	F	1.64 m	73.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu 10 fructe diferite SanoVita	40 g	
Marti	Gustare I	Smochine uscate	70 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-898** din data: **26.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Emilia	46 ani	F	1.64 m	73.4 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	Cirese	250 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	300 g	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-898** din data: **26.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Emilia	46 ani	F	1.64 m	73.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Smochine uscate	70 g	
Joi	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-898** din data: **26.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Emilia	46 ani	F	1.64 m	73.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Goji uscate	30 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-898** din data: **26.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Emilia	46 ani	F	1.64 m	73.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de canepa decorticate Solaris	30 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-898** din data: **26.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Unc Emilia	46 ani	F	1.64 m	73.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	