

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-919** din data: **16.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grigore Melinda	42 ani	F	1.50 m	79 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-919** din data: **16.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grigore Melinda	42 ani	F	1.50 m	79 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe SanoVita	35 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-919** din data: **16.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grigore Melinda	42 ani	F	1.50 m	79 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	Morcovi fierti	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Crap	100 g	
		Conopida	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-919** din data: **16.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grigore Melinda	42 ani	F	1.50 m	79 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Castraveti	100 g	
		Lapte de vaca 1,5%	200 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Morcovi	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-919** din data: **16.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grigore Melinda	42 ani	F	1.50 m	79 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cirese	250 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-919** din data: **16.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grigore Melinda	42 ani	F	1.50 m	79 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Visine	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-919** din data: **16.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grigore Melinda	42 ani	F	1.50 m	79 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	