

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-926** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denes Katalin	38 ani	F	1.68 m	85.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-926** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denes Katalin	38 ani	F	1.68 m	85.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Visine	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Sana	250 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-926** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denes Katalin	38 ani	F	1.68 m	85.7 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	Porumb fiert	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	250 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-926** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denes Katalin	38 ani	F	1.68 m	85.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	250 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	300 g	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-926** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denes Katalin	38 ani	F	1.68 m	85.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Lipie	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-926** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denes Katalin	38 ani	F	1.68 m	85.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana 3.5% Napolact	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Cirese	250 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-926** din data: **25.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Denes Katalin	38 ani	F	1.68 m	85.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	250 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	