

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-936** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapsigan Petronela	49 ani	F	1.69 m	128 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-936** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapsigan Petronela	49 ani	F	1.69 m	128 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Prune uscate	60 g	
Marti	Gustare I	Piersici	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-936** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapsigan Petronela	49 ani	F	1.69 m	128 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	Caise	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-936** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapsigan Petronela	49 ani	F	1.69 m	128 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-936** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapsigan Petronela	49 ani	F	1.69 m	128 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Caise	200 g	
		Chia	10 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-936** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapsigan Petronela	49 ani	F	1.69 m	128 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Caise	100 g	
Sambata	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-936** din data: **02.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapsigan Petronela	49 ani	F	1.69 m	128 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	