

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-948** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Dana	48 ani	F	1.66 m	71.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-948 din data: 13.07.2020				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Dana	48 ani	F	1.66 m	71.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-948** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Dana	48 ani	F	1.66 m	71.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Salau gatit	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-948** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Dana	48 ani	F	1.66 m	71.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	150 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-948** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Dana	48 ani	F	1.66 m	71.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-948** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Dana	48 ani	F	1.66 m	71.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-948** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanescu Dana	48 ani	F	1.66 m	71.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
		Mere	150 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	