

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-958** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Diana	39 ani	F	1.55 m	92.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Caise	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-958** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Diana	39 ani	F	1.55 m	92.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	50 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-958** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Diana	39 ani	F	1.55 m	92.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	150 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-958** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Diana	39 ani	F	1.55 m	92.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba radauteana	400 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-958** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Diana	39 ani	F	1.55 m	92.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Legume chinezesti Chinese vegetables mix Icefield	200 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-958** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Diana	39 ani	F	1.55 m	92.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Crema de ciocolata cu stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-958** din data: **19.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Diana	39 ani	F	1.55 m	92.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Dorada	100 g	