

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-963** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunescu Anca	41 ani	F	1.70 m	81 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Caise	300 g	
Luni	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-963** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunescu Anca	41 ani	F	1.70 m	81 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Caise	300 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-963** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunescu Anca	41 ani	F	1.70 m	81 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	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-963** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunescu Anca	41 ani	F	1.70 m	81 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-963** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunescu Anca	41 ani	F	1.70 m	81 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Morcovi	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-963** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunescu Anca	41 ani	F	1.70 m	81 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-963** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunescu Anca	41 ani	F	1.70 m	81 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii	100 g	