

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-970** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Cornelia	48 ani	F	1.63 m	72.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficat de pui fript	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-970** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Cornelia	48 ani	F	1.63 m	72.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Nectarine	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-970** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Cornelia	48 ani	F	1.63 m	72.5 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	Mancare de fasole verde	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-970** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Cornelia	48 ani	F	1.63 m	72.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-970** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Cornelia	48 ani	F	1.63 m	72.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-970** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Cornelia	48 ani	F	1.63 m	72.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Morcovi fierti	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-970** din data: **07.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Cornelia	48 ani	F	1.63 m	72.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		OU fiert	50 g	