

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-990** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Maria	51 ani	F	1.64 m	82.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine de secara integrala Wasa	20 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	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-990** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Maria	51 ani	F	1.64 m	82.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Afine	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-990** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Maria	51 ani	F	1.64 m	82.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-990** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Maria	51 ani	F	1.64 m	82.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Cascaval	20 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-990** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Maria	51 ani	F	1.64 m	82.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de canepa naturale Canah	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-990** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Maria	51 ani	F	1.64 m	82.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-990** din data: **26.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rad Maria	51 ani	F	1.64 m	82.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	