

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1009** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Florina	46 ani	F	1.60 m	91.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Covrigei de Buzau	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1009** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Florina	46 ani	F	1.60 m	91.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli fructe de padure Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1009** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Florina	46 ani	F	1.60 m	91.8 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	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1009** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Florina	46 ani	F	1.60 m	91.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1009** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Florina	46 ani	F	1.60 m	91.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei de Buzau	50 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1009** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Florina	46 ani	F	1.60 m	91.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Sambata	Cina	Pangasius	100 g	
		Fasole verde sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1009** din data: **18.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Florina	46 ani	F	1.60 m	91.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Covrigei de Buzau	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Salam de casa	70 g	
		Rosii cherry	150 g	