

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1020** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Mihaela/Habalau Ramona	38 ani	F	1.63 m	81.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1020** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Mihaela/Habalau Ramona	38 ani	F	1.63 m	81.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Tarate de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1020** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Mihaela/Habalau Ramona	38 ani	F	1.63 m	81.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12%	20 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1020** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Mihaela/Habalau Ramona	38 ani	F	1.63 m	81.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea de vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1020** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Mihaela/Habalau Ramona	38 ani	F	1.63 m	81.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1020** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Mihaela/Habalau Ramona	38 ani	F	1.63 m	81.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1020** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halmagean Mihaela/Habalau Ramona	38 ani	F	1.63 m	81.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	