

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1029** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Florica	43 ani	F	1.60 m	92.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Dulceata dietetica patru fructe St. Dalfour	25 g	
		Lapte 1,5% Milli	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote	300 g	
		Cascaval	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1029** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Florica	43 ani	F	1.60 m	92.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
		Mere	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Cascaval	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1029** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Florica	43 ani	F	1.60 m	92.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Miercuri	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Piept de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1029** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Florica	43 ani	F	1.60 m	92.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Salam de casa	30 g	
Joi	Gustare I	Prune	100 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1029** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Florica	43 ani	F	1.60 m	92.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	120 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	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1029** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Florica	43 ani	F	1.60 m	92.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1029** din data: **09.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Giurgiu Florica	43 ani	F	1.60 m	92.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	