

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-222** din data: **14.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Clara	26 ani	F	1.59 m	47.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	30 g	
Luni	Gustare I	Corn simplu	80 g	
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-222** din data: **14.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Clara	26 ani	F	1.59 m	47.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Rosii	50 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2,8	200 g	
		Banane	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-222** din data: **14.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Clara	26 ani	F	1.59 m	47.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	220 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Miercuri	Gustare II	Avocado	60 g	
		Banane	100 g	
Miercuri	Cina	Chifla integrala	30 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-222** din data: **14.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Clara	26 ani	F	1.59 m	47.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	130 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
		Miere	20 g	
Joi	Cina	Cartofi natur	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Ceapa	30 g	
		Castraveti murati	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-222** din data: **14.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Clara	26 ani	F	1.59 m	47.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	55 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	25 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	150 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-222** din data: **14.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Clara	26 ani	F	1.59 m	47.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	40 g	
		Unt	15 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema telina(350 g)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Somon	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-222** din data: **14.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Clara	26 ani	F	1.59 m	47.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Gem de capsuni	30 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Avocado	100 g	
		Kiwi	80 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	