

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-317** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Arnautu Sorina	38 ani	F	1.62 m	79.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	120 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-317** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Arnautu Sorina	38 ani	F	1.62 m	79.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Sote de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-317** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Arnautu Sorina	38 ani	F	1.62 m	79.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Unt	15 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Supa de rosii cu busuioc	350 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-317** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Arnautu Sorina	38 ani	F	1.62 m	79.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Salata de fructe	400 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-317** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Arnautu Sorina	38 ani	F	1.62 m	79.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Vineri	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-317** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Arnautu Sorina	38 ani	F	1.62 m	79.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Clatite simple	100 g	
		Dulceata de visine	20 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Ghiveci de legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-317** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Arnautu Sorina	38 ani	F	1.62 m	79.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	