

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-319** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neli Pop	47 ani	F	1.56 m	84.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Luni	Gustare I	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-319** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neli Pop	47 ani	F	1.56 m	84.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-319** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neli Pop	47 ani	F	1.56 m	84.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pipote de pui	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Siluet Bar vegetal/40 g	100 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-319** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neli Pop	47 ani	F	1.56 m	84.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Joi	Pranz	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-319** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neli Pop	47 ani	F	1.56 m	84.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Crema de ciocolata cu stevie	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-319** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neli Pop	47 ani	F	1.56 m	84.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-319** din data: **10.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neli Pop	47 ani	F	1.56 m	84.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	