

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-388** din data: **07.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Lavinia	37 ani	F	1.60 m	84.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	120 g	
		Parmezan	10 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-388** din data: **07.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Lavinia	37 ani	F	1.60 m	84.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Cod	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-388** din data: **07.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Lavinia	37 ani	F	1.60 m	84.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-388** din data: **07.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Lavinia	37 ani	F	1.60 m	84.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Salam de casa	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-388** din data: **07.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Lavinia	37 ani	F	1.60 m	84.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	30 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-388** din data: **07.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Lavinia	37 ani	F	1.60 m	84.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-388** din data: **07.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chis Lavinia	37 ani	F	1.60 m	84.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Salata de fructe	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Rosii	50 g	