

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-544** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Blanka	30 ani	F	1.67 m	85.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Misura fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Ananas (proaspat)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-544** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Blanka	30 ani	F	1.67 m	85.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-544** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Blanka	30 ani	F	1.67 m	85.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-544** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Blanka	30 ani	F	1.67 m	85.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-544** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Blanka	30 ani	F	1.67 m	85.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-544** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Blanka	30 ani	F	1.67 m	85.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-544** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Blanka	30 ani	F	1.67 m	85.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Salam de casa	50 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	50 g	