

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-621** din data: **13.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Ilona	40 ani	F	1.60 m	78.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Varza calita	250 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-621** din data: **13.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Ilona	40 ani	F	1.60 m	78.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza slaba de vaca	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Piersici	500 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salam de casa	50 g	
		Branza slaba de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-621** din data: **13.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Ilona	40 ani	F	1.60 m	78.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Rosii	50 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	35 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-621** din data: **13.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Ilona	40 ani	F	1.60 m	78.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Supa de rosii cu busuioc	350 g	
Joi	Gustare II	Pepene galben	500 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-621** din data: **13.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Ilona	40 ani	F	1.60 m	78.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata simpla	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-621** din data: **13.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Ilona	40 ani	F	1.60 m	78.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Afine	200 g	
Sambata	Gustare I	Inghetata simpla	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sote de legume	200 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-621** din data: **13.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matyas Ilona	40 ani	F	1.60 m	78.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Afine	350 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote	250 g	
		Piept de pui	150 g	