

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-654** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ugrai Cristina	39 ani	F	1.62 m	113 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	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Cas proaspat de vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-654** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ugrai Cristina	39 ani	F	1.62 m	113 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-654** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ugrai Cristina	39 ani	F	1.62 m	113 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Pilaf de orez	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	400 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-654** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ugrai Cristina	39 ani	F	1.62 m	113 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-654** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ugrai Cristina	39 ani	F	1.62 m	113 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Linte fiarta	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-654** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ugrai Cristina	39 ani	F	1.62 m	113 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Banane	100 g	
		Piersici (nectar)	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Sambata	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana	400 g	
Sambata	Cina	Cas proaspat de vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-654** din data: **24.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ugrai Cristina	39 ani	F	1.62 m	113 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	