

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-656** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lei Dorina	48 ani	F	1.70 m	71.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-656** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lei Dorina	48 ani	F	1.70 m	71.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-656** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lei Dorina	48 ani	F	1.70 m	71.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	300 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	500 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ciuperci sote	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-656** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lei Dorina	48 ani	F	1.70 m	71.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-656** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lei Dorina	48 ani	F	1.70 m	71.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Zmeura	300 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-656** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lei Dorina	48 ani	F	1.70 m	71.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Visine	300 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-656** din data: **26.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lei Dorina	48 ani	F	1.70 m	71.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	