

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-693** din data: **16.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Claudia	41 ani	F	1.70 m	115.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Prune	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 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-693** din data: **16.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Claudia	41 ani	F	1.70 m	115.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata verde	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-693** din data: **16.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Claudia	41 ani	F	1.70 m	115.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Zmeura	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-693** din data: **16.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Claudia	41 ani	F	1.70 m	115.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	10 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-693** din data: **16.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Claudia	41 ani	F	1.70 m	115.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Piept de pui afumat	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Pastrav	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-693** din data: **16.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Claudia	41 ani	F	1.70 m	115.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-693** din data: **16.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boda Claudia	41 ani	F	1.70 m	115.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	50 g	