

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-699** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Camelia	38 ani	F	1.63 m	58.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Bresaola	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-699** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Camelia	38 ani	F	1.63 m	58.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Prune	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-699** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Camelia	38 ani	F	1.63 m	58.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Supa de rosii cu busuioc	350 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-699** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Camelia	38 ani	F	1.63 m	58.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	300 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-699** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Camelia	38 ani	F	1.63 m	58.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-699** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Camelia	38 ani	F	1.63 m	58.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Urda	150 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	10 g	
		Placinta cu mere	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-699** din data: **19.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Camelia	38 ani	F	1.63 m	58.5 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	Afine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Sote de legume	250 g	
		Dorada	150 g	