

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-751** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Elisabeta	33 ani	F	1.63 m	103.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	60 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de legume	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline verzi	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-751** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Elisabeta	33 ani	F	1.63 m	103.5 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	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-751** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Elisabeta	33 ani	F	1.63 m	103.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-751** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Elisabeta	33 ani	F	1.63 m	103.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-751** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Elisabeta	33 ani	F	1.63 m	103.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-751** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Elisabeta	33 ani	F	1.63 m	103.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-751** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halai Elisabeta	33 ani	F	1.63 m	103.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata verde	150 g	