

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-752** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oruc Maria	54 ani	F	1.64 m	83 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-752** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oruc Maria	54 ani	F	1.64 m	83 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	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Avocado	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-752** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oruc Maria	54 ani	F	1.64 m	83 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-752** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oruc Maria	54 ani	F	1.64 m	83 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-752** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oruc Maria	54 ani	F	1.64 m	83 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-752** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oruc Maria	54 ani	F	1.64 m	83 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-752** din data: **18.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oruc Maria	54 ani	F	1.64 m	83 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	