

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-755** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lorincz Kitty	27 ani	F	1.61 m	77.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Luni	Gustare I	Portocale	500 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Branza Feta	100 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Arahide	30 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-755** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lorincz Kitty	27 ani	F	1.61 m	77.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Branza Feta	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Ardei capia	100 g	
Marti	Gustare I	Sana	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci la gratar	200 g	
		Branza feta	50 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-755** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lorincz Kitty	27 ani	F	1.61 m	77.6 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	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12% Olympus	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-755** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lorincz Kitty	27 ani	F	1.61 m	77.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-755** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lorincz Kitty	27 ani	F	1.61 m	77.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-755** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lorincz Kitty	27 ani	F	1.61 m	77.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Kiwi	150 g	
Sambata	Gustare I	Inghetata Betty Blue fructe de padure Betty Ice	100 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Inghetata Betty Blue ciocolata Betty Ice	100 g	
Sambata	Gustare II	Arahide	30 g	
Sambata	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza feta	70 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-755** din data: **21.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lorincz Kitty	27 ani	F	1.61 m	77.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5% Unicarm	330 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	