

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-817** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Maria	30 ani	F	1.64 m	76 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Cascaval	40 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-817** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Maria	30 ani	F	1.64 m	76 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	Mandarine	300 g	
Marti	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	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-817** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Maria	30 ani	F	1.64 m	76 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Mere	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare II	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-817** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Maria	30 ani	F	1.64 m	76 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-817** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Maria	30 ani	F	1.64 m	76 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-817** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Maria	30 ani	F	1.64 m	76 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi fierti	250 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-817** din data: **23.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nemes Maria	30 ani	F	1.64 m	76 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	