

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-831** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fiscu Doina	32 ani	F	1.64 m	95.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-831** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fiscu Doina	32 ani	F	1.64 m	95.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	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	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-831** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fiscu Doina	32 ani	F	1.64 m	95.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-831** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fiscu Doina	32 ani	F	1.64 m	95.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-831** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fiscu Doina	32 ani	F	1.64 m	95.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	70 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de porc/vita	300 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-831** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fiscu Doina	32 ani	F	1.64 m	95.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-831** din data: **15.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fiscu Doina	32 ani	F	1.64 m	95.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	