

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-841** din data: **23.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olah Anna	56 ani	F	1.55 m	71.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-841** din data: **23.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olah Anna	56 ani	F	1.55 m	71.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-841** din data: **23.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olah Anna	56 ani	F	1.55 m	71.1 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	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-841** din data: **23.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olah Anna	56 ani	F	1.55 m	71.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-841** din data: **23.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olah Anna	56 ani	F	1.55 m	71.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-841** din data: **23.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olah Anna	56 ani	F	1.55 m	71.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	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	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-841** din data: **23.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olah Anna	56 ani	F	1.55 m	71.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	