

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-858** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Monika	41 ani	F	1.61 m	110.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Ficat de pui fript	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-858** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Monika	41 ani	F	1.61 m	110.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe 365	40 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-858** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Monika	41 ani	F	1.61 m	110.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline mamut	30 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-858** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Monika	41 ani	F	1.61 m	110.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Ardei rosu gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-858** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Monika	41 ani	F	1.61 m	110.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de fasole uscata (o portie)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-858** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Monika	41 ani	F	1.61 m	110.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Banane	150 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-858** din data: **10.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Monika	41 ani	F	1.61 m	110.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt 60% grasime Clever	15 g	
		Ridichi	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	