

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-867** din data: **12.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Marinela	39 ani	F	1.61 m	99 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Mozzarella light Galbani	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-867** din data: **12.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Marinela	39 ani	F	1.61 m	99 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light Galbani	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-867** din data: **12.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Marinela	39 ani	F	1.61 m	99 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Dorada	150 g	
		Fasole verde sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-867** din data: **12.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Marinela	39 ani	F	1.61 m	99 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Afine	150 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-867** din data: **12.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Marinela	39 ani	F	1.61 m	99 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-867** din data: **12.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Marinela	39 ani	F	1.61 m	99 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-867** din data: **12.04.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varga Marinela	39 ani	F	1.61 m	99 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	