

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-918** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jarca Lucia	35 ani	F	1.70 m	99 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-918** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jarca Lucia	35 ani	F	1.70 m	99 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe SanoVita	35 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Varza de Bruxelles	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-918** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jarca Lucia	35 ani	F	1.70 m	99 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-918** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jarca Lucia	35 ani	F	1.70 m	99 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-918** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jarca Lucia	35 ani	F	1.70 m	99 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 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-918** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jarca Lucia	35 ani	F	1.70 m	99 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-918** din data: **13.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jarca Lucia	35 ani	F	1.70 m	99 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	