

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-943** din data: **08.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Teodora	46 ani	F	1.62 m	75.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt 60% grasime Clever	10 g	
		Dulceata dietetica de capsuni Zentis	20 g	
		Lapte 1,5 % Albalact	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Sana Napolact	250 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-943** din data: **08.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Teodora	46 ani	F	1.62 m	75.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Prune uscate	80 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ulei de masline	15 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-943** din data: **08.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Teodora	46 ani	F	1.62 m	75.4 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	Caise	300 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-943** din data: **08.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Teodora	46 ani	F	1.62 m	75.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Sana Napolact	250 g	
Joi	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-943** din data: **08.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Teodora	46 ani	F	1.62 m	75.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana	250 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-943** din data: **08.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Teodora	46 ani	F	1.62 m	75.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Omleta simpla	100 g	
		Piure de mazare	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-943** din data: **08.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Teodora	46 ani	F	1.62 m	75.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval	50 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Sote de legume	200 g	
		Cascaval	30 g	