

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-961** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta	41 ani	F	1.49 m	68 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Caise	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	40 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-961** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta	41 ani	F	1.49 m	68 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Marti	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea de vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-961** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta	41 ani	F	1.49 m	68 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 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-961** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta	41 ani	F	1.49 m	68 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 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Ulei de masline	15 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	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-961** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta	41 ani	F	1.49 m	68 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Covrigei	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Prune	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-961** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta	41 ani	F	1.49 m	68 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-961** din data: **22.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maris Anuta	41 ani	F	1.49 m	68 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	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	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	