

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-131** din data: **15.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tordai Julia	54 ani	F	1.61 m	75.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Usturoi	10 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Compot de ananas	200 g	
Luni	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	7 g	
		Paine integrala	30 g	
Luni	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-131** din data: **15.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tordai Julia	54 ani	F	1.61 m	75.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
		Prune	100 g	
Marti	Pranz	Lipie libaneza	80 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-131** din data: **15.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tordai Julia	54 ani	F	1.61 m	75.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane fara coaja	120 g	
		Piersici	200 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui(150 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	350 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-131** din data: **15.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tordai Julia	54 ani	F	1.61 m	75.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	25 g	
Joi	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Cina	Ghiveci de legume	300 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-131** din data: **15.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tordai Julia	54 ani	F	1.61 m	75.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane fara coaja	100 g	
		Ou gaina	50 g	
Vineri	Gustare I	Baton cereale Nestle	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	120 g	
		Parmezan	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	300 g	
		OU fiert	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-131** din data: **15.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tordai Julia	54 ani	F	1.61 m	75.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Bruschete paine integrala	60 g	
		Iaurt 1,5 %	100 g	
Sambata	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Ardei copti	150 g	
Sambata	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Unt 40%	25 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-131** din data: **15.09.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tordai Julia	54 ani	F	1.61 m	75.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	150 g	
		Chia	40 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Somon afumat	50 g	
		Crutoane integrale	30 g	