

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-522** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Ochiu	50 ani	F	1.68 m	89 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
		Masline negre	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	130 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	20 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-522** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Ochiu	50 ani	F	1.68 m	89 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	Kiwi	300 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	30 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-522** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Ochiu	50 ani	F	1.68 m	89 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-522** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Ochiu	50 ani	F	1.68 m	89 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Sote de legume	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-522** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Ochiu	50 ani	F	1.68 m	89 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-522** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Ochiu	50 ani	F	1.68 m	89 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-522** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Ochiu	50 ani	F	1.68 m	89 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	