

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1017** din data: **30.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Mirela	44 ani	F	1.61 m	96.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata icre crap	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12%	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1017** din data: **30.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Mirela	44 ani	F	1.61 m	96.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	35 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Muschi file	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1017** din data: **30.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Mirela	44 ani	F	1.61 m	96.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12%	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1017** din data: **30.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Mirela	44 ani	F	1.61 m	96.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Conopida	200 g	
		Macrou	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1017** din data: **30.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Mirela	44 ani	F	1.61 m	96.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	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-1017** din data: **30.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Mirela	44 ani	F	1.61 m	96.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	200 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	40 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1017** din data: **30.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Mirela	44 ani	F	1.61 m	96.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Covrigei	40 g	
Duminica	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Muschi file	100 g	
		Cascaval	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	