

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1110** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Ioana	35 ani	F	1.60 m	74.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1110** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Ioana	35 ani	F	1.60 m	74.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	40 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Sana	250 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1110** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Ioana	35 ani	F	1.60 m	74.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Kiwi	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Castraveti murati	200 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1110** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Ioana	35 ani	F	1.60 m	74.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1110** din data: **15.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Ioana	35 ani	F	1.60 m	74.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Ardei Gras	100 g	