

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1120** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Mariana	55 ani	F	1.51 m	78 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Cascaval ras cheese mix Milbona Lidl	30 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1120** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Mariana	55 ani	F	1.51 m	78 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1120** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Mariana	55 ani	F	1.51 m	78 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pomelo	350 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1120** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Mariana	55 ani	F	1.51 m	78 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	30 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1120** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Mariana	55 ani	F	1.51 m	78 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Cascaval ras cheese mix Milbona Lidl	30 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1120** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Mariana	55 ani	F	1.51 m	78 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(o farfurie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1120** din data: **21.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Olariu Mariana	55 ani	F	1.51 m	78 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Fulgi de ov?z	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	10 g	
Duminica	Gustare I	Pomelo	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Somon	100 g	