

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1218** din data: **06.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Ardenita	57 ani	F	1.70 m	81.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Icre negre	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Nuci	30 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline verzi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1218** din data: **06.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Ardenita	57 ani	F	1.70 m	81.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1218** din data: **06.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Ardenita	57 ani	F	1.70 m	81.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1218** din data: **06.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Ardenita	57 ani	F	1.70 m	81.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Miere	30 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	50 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1218** din data: **06.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Ardenita	57 ani	F	1.70 m	81.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Pastrama de curcan	50 g	
		Masline verzi	30 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Vineri	Pranz	Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1218** din data: **06.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Ardenita	57 ani	F	1.70 m	81.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Ayran	300 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Linte fiarta	250 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1218** din data: **06.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medintu Ardenita	57 ani	F	1.70 m	81.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Guacamole	200 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	30 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	