

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1449** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Maria	42 ani	F	1.52 m	116.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Salam de casa	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1449** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Maria	42 ani	F	1.52 m	116.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Zmeura	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1449** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Maria	42 ani	F	1.52 m	116.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Roquefort	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1449** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Maria	42 ani	F	1.52 m	116.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Roquefort	30 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Rosii cherry	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1449** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Maria	42 ani	F	1.52 m	116.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	20 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Vineri	Pranz	Pulpa de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1449** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Maria	42 ani	F	1.52 m	116.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Zmeura	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1449** din data: **06.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oprea Maria	42 ani	F	1.52 m	116.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	