

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1124** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbuti Iris	47 ani	F	1.63 m	93.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1124** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbuti Iris	47 ani	F	1.63 m	93.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1124** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbuti Iris	47 ani	F	1.63 m	93.8 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(o farfurie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1124** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbuti Iris	47 ani	F	1.63 m	93.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1124** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbuti Iris	47 ani	F	1.63 m	93.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1124** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbuti Iris	47 ani	F	1.63 m	93.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Scortisoara macinata	10 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1124** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barbuti Iris	47 ani	F	1.63 m	93.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval 45% Emmentaler Lindenhof	15 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	