

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1235** din data: **20.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsendan Angela	52 ani	F	1.57 m	114.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cas de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1235** din data: **20.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsendan Angela	52 ani	F	1.57 m	114.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	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	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1235** din data: **20.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsendan Angela	52 ani	F	1.57 m	114.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1235** din data: **20.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsendan Angela	52 ani	F	1.57 m	114.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1235** din data: **20.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsendan Angela	52 ani	F	1.57 m	114.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Cas de vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1235** din data: **20.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsendan Angela	52 ani	F	1.57 m	114.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1235** din data: **20.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Varsendan Angela	52 ani	F	1.57 m	114.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	