

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1239** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erdoș Marta	46 ani	F	1.65 m	84 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Prune uscate fara samburi	60 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1239** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erdoș Marta	46 ani	F	1.65 m	84 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1239** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erdoș Marta	46 ani	F	1.65 m	84 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	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Cascaval	40 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Conopida	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1239** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erdoș Marta	46 ani	F	1.65 m	84 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1239** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erdoș Marta	46 ani	F	1.65 m	84 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 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-1239** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erdos Marta	46 ani	F	1.65 m	84 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Prune uscate fara samburi	60 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1239** din data: **22.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Erdoș Marta	46 ani	F	1.65 m	84 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	