

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1369** din data: **04.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miclea Daniela	46 ani	F	1.53 m	65.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1369** din data: **04.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miclea Daniela	46 ani	F	1.53 m	65.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Somon afumat	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	40 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1369** din data: **04.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miclea Daniela	46 ani	F	1.53 m	65.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Cascaval	30 g	
		Somon	100 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1369** din data: **04.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miclea Daniela	46 ani	F	1.53 m	65.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Covrigei	40 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Nuci	30 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	