

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1466** din data: **18.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doris Pasca	52 ani	F	1.57 m	97.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema telina(o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1466** din data: **18.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doris Pasca	52 ani	F	1.57 m	97.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1466** din data: **18.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doris Pasca	52 ani	F	1.57 m	97.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1466** din data: **18.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doris Pasca	52 ani	F	1.57 m	97.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1466** din data: **18.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doris Pasca	52 ani	F	1.57 m	97.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pastrav	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1466** din data: **18.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doris Pasca	52 ani	F	1.57 m	97.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Mancare de fasole verde	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1466** din data: **18.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Doris Pasca	52 ani	F	1.57 m	97.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval ras	50 g	