

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1498** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Sztepanov	39 ani	F	1.66 m	143.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1498** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Sztepanov	39 ani	F	1.66 m	143.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Clementine	300 g	
Marti	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1498** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Sztepanov	39 ani	F	1.66 m	143.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1498** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Sztepanov	39 ani	F	1.66 m	143.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1498** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Sztepanov	39 ani	F	1.66 m	143.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1498** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Sztepanov	39 ani	F	1.66 m	143.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Cina	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1498** din data: **26.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Sztepanov	39 ani	F	1.66 m	143.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Masline negre	50 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	