

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1527** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Simona	46 ani	F	1.74 m	106 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Mango	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1527** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Simona	46 ani	F	1.74 m	106 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1527** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Simona	46 ani	F	1.74 m	106 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Hummus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1527** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Simona	46 ani	F	1.74 m	106 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza feta	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1527** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Simona	46 ani	F	1.74 m	106 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1527** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Simona	46 ani	F	1.74 m	106 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mango	200 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Mozzarella light	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1527** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mesz Simona	46 ani	F	1.74 m	106 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 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	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	