

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1551** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coras Erzsebet	51 ani	F	1.57 m	0 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Compot ananas	300 g	
Luni	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1551** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coras Erzsebet	51 ani	F	1.57 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata verde	100 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Crap	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1551** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coras Erzsebet	51 ani	F	1.57 m	0 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1551** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coras Erzsebet	51 ani	F	1.57 m	0 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Gustare I	Compot de mere fara zahar	300 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Branza telemea oaie	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1551** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coras Erzsebet	51 ani	F	1.57 m	0 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Vineri	Gustare I	Compot de mere fara zahar	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1551** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coras Erzsebet	51 ani	F	1.57 m	0 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1551** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coras Erzsebet	51 ani	F	1.57 m	0 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Humus	150 g	
		Morcovi	200 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pangasius	100 g	