

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1587** din data: **21.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Mihaela	51 ani	F	1.63 m	101.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Dulceata de fructe asortate	25 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1587** din data: **21.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Mihaela	51 ani	F	1.63 m	101.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Ardei Gras	100 g	
		Paine alba	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Marti	Gustare I	Compot de mere fara zahar	300 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1587** din data: **21.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Mihaela	51 ani	F	1.63 m	101.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Salata verde	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1587** din data: **21.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Mihaela	51 ani	F	1.63 m	101.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Branza de vaca semi-grasa	60 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1587** din data: **21.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Mihaela	51 ani	F	1.63 m	101.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Miere	30 g	
Vineri	Gustare I	Compot de mere fara zahar	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi fierti	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Vineri	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Branza de vaca semi-grasa	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1587** din data: **21.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Mihaela	51 ani	F	1.63 m	101.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Zacusca	80 g	
		Paine alba	60 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata verde	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1587** din data: **21.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alb Mihaela	51 ani	F	1.63 m	101.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine alba	60 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	