

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1768** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Rodica	54 ani	F	1.60 m	128 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1768** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Rodica	54 ani	F	1.60 m	128 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de oaie	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1768** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Rodica	54 ani	F	1.60 m	128 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1768** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Rodica	54 ani	F	1.60 m	128 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de oaie	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1768** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Rodica	54 ani	F	1.60 m	128 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1768** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Rodica	54 ani	F	1.60 m	128 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Prune uscate	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1768** din data: **03.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jurcoane Rodica	54 ani	F	1.60 m	128 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	20 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	