

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1789** din data: **30.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Luminita	50 ani	F	108.70 m	108.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Nuci	25 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1789** din data: **30.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Luminita	50 ani	F	108.70 m	108.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1789** din data: **30.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Luminita	50 ani	F	108.70 m	108.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	200 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1789** din data: **30.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Luminita	50 ani	F	108.70 m	108.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1789** din data: **30.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Luminita	50 ani	F	108.70 m	108.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1789** din data: **30.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Luminita	50 ani	F	108.70 m	108.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	50 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1789** din data: **30.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stana Luminita	50 ani	F	108.70 m	108.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Prune	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	