

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1797** din data: **05.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Maria	53 ani	F	1.58 m	97.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Prune	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1797** din data: **05.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Maria	53 ani	F	1.58 m	97.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1797** din data: **05.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Maria	53 ani	F	1.58 m	97.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1797** din data: **05.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Maria	53 ani	F	1.58 m	97.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1797** din data: **05.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Maria	53 ani	F	1.58 m	97.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1797** din data: **05.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Maria	53 ani	F	1.58 m	97.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1797** din data: **05.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vesa Maria	53 ani	F	1.58 m	97.3 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	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	