

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1801** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanici Adriana	36 ani	F	1.75 m	75.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Migdale	25 g	
Luni	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Rosii	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1801** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanici Adriana	36 ani	F	1.75 m	75.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1801** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanici Adriana	36 ani	F	1.75 m	75.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1801** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanici Adriana	36 ani	F	1.75 m	75.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1801** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanici Adriana	36 ani	F	1.75 m	75.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1801** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanici Adriana	36 ani	F	1.75 m	75.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1801** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Catanici Adriana	36 ani	F	1.75 m	75.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	