

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1815** din data: **28.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Melinda	35 ani	F	1.50 m	58 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Somon	100 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1815** din data: **28.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Melinda	35 ani	F	1.50 m	58 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Zacusca	150 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1815** din data: **28.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Melinda	35 ani	F	1.50 m	58 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1815** din data: **28.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Melinda	35 ani	F	1.50 m	58 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Cascaval vegetal	30 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval vegetal	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1815** din data: **28.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Melinda	35 ani	F	1.50 m	58 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine fara gluten	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	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-1815** din data: **28.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Melinda	35 ani	F	1.50 m	58 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti fara gluten, fara zahar	40 g	
		Mere	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1815** din data: **28.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Melinda	35 ani	F	1.50 m	58 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine fara gluten	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Fasole verde	200 g	
		Somon	100 g	