

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1840** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Patricia	38 ani	F	1.63 m	78.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Smantana 12%	20 g	
Luni	Gustare II	Dovleac copt	600 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1840** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Patricia	38 ani	F	1.63 m	78.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 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	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1840** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Patricia	38 ani	F	1.63 m	78.6 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	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Dovleac copt	600 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1840** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Patricia	38 ani	F	1.63 m	78.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Miere	15 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Branza Camembert	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Dovleac copt	600 g	
Joi	Cina	Carne de iepure de casa	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1840** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Patricia	38 ani	F	1.63 m	78.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1840** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Patricia	38 ani	F	1.63 m	78.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1840** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tica Patricia	38 ani	F	1.63 m	78.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Dovleac copt	600 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	