

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1842** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Agata	53 ani	F	1.66 m	74.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1842** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Agata	53 ani	F	1.66 m	74.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1842** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Agata	53 ani	F	1.66 m	74.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1842** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Agata	53 ani	F	1.66 m	74.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1842** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Agata	53 ani	F	1.66 m	74.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Sfecla rosie	150 g	
		Telemea de vaca	120 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1842** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Agata	53 ani	F	1.66 m	74.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1842** din data: **28.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascau Agata	53 ani	F	1.66 m	74.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza Brie	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	