

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1850** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	55 ani	F	1.68 m	154.8 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	Nuci	25 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Branza telemea vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1850** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	55 ani	F	1.68 m	154.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Biscuiti cu fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1850** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	55 ani	F	1.68 m	154.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1850** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	55 ani	F	1.68 m	154.8 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	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sfecla rosie fiarta	200 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 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-1850** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	55 ani	F	1.68 m	154.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1850** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	55 ani	F	1.68 m	154.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Almette cu verdeata	15 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1850** din data: **02.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Viorica	55 ani	F	1.68 m	154.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sana 3,5 %	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Rosii	100 g	