

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1866** din data: **01.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitran Georgiana	38 ani	F	1.74 m	102.6 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Branza telemea oaie	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1866** din data: **01.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitran Georgiana	38 ani	F	1.74 m	102.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1866** din data: **01.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitran Georgiana	38 ani	F	1.74 m	102.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1866** din data: **01.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitran Georgiana	38 ani	F	1.74 m	102.6 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	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1866** din data: **01.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitran Georgiana	38 ani	F	1.74 m	102.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1866** din data: **01.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitran Georgiana	38 ani	F	1.74 m	102.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Hummus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1866** din data: **01.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mitran Georgiana	38 ani	F	1.74 m	102.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca presata de porc Sissi	30 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Branza telemea oaie	50 g	