

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1881** din data: **03.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Codruta/ Selenia Brunner	45 ani	F	1.59 m	91.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Branza feta	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1881** din data: **03.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Codruta/ Selen Brunner	45 ani	F	1.59 m	91.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1881** din data: **03.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Codruta/ Selenä Brunner	45 ani	F	1.59 m	91.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1881 din data: 03.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Codruta/ Selen	45 ani	F	1.59 m	91.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Carnati afumati	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1881 din data: 03.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Codruta/ Selen	45 ani	F	1.59 m	91.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1881** din data: **03.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Codruta/ Selenä Brunner	45 ani	F	1.59 m	91.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1881** din data: **03.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Codruta/ Selenä Brunner	45 ani	F	1.59 m	91.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	