

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1887** din data: **05.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	50 ani	F	1.72 m	94.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1887** din data: **05.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	50 ani	F	1.72 m	94.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1887** din data: **05.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	50 ani	F	1.72 m	94.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1887 din data: 05.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	50 ani	F	1.72 m	94.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Carnati afumati	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1887** din data: **05.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	50 ani	F	1.72 m	94.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	300 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1887 din data: 05.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	50 ani	F	1.72 m	94.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Sambata	Pranz	Telemea light 14% Hochland	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1887** din data: **05.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dana Nita	50 ani	F	1.72 m	94.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	