

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1895** din data: **09.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dohangie Luminita	35 ani	F	1.59 m	98.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Carnati afumati	50 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Cascaval	35 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	40 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1895** din data: **09.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dohangie Luminita	35 ani	F	1.59 m	98.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1895** din data: **09.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dohangie Luminita	35 ani	F	1.59 m	98.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1895** din data: **09.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dohangie Luminita	35 ani	F	1.59 m	98.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sfecla rosie	200 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1895 din data: 09.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dohangie Luminita	35 ani	F	1.59 m	98.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1895** din data: **09.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dohangie Luminita	35 ani	F	1.59 m	98.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1895** din data: **09.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dohangie Luminita	35 ani	F	1.59 m	98.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	250 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Somon	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	