

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1898 din data: 10.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Daniela	36 ani	F	1.67 m	86 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Carnati afumati	50 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1898 din data: 10.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Daniela	36 ani	F	1.67 m	86 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1898 din data: 10.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Daniela	36 ani	F	1.67 m	86 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1898** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Daniela	36 ani	F	1.67 m	86 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 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	Carne slaba de porc	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1898 din data: 10.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Daniela	36 ani	F	1.67 m	86 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1898** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Daniela	36 ani	F	1.67 m	86 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 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	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1898** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Daniela	36 ani	F	1.67 m	86 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	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	