

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1901** din data: **12.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Dorina	58 ani	F	1.66 m	103.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Icre	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1901** din data: **12.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Dorina	58 ani	F	1.66 m	103.9 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1901** din data: **12.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Dorina	58 ani	F	1.66 m	103.9 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	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1901** din data: **12.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Dorina	58 ani	F	1.66 m	103.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	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-1901** din data: **12.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Dorina	58 ani	F	1.66 m	103.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1901** din data: **12.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Dorina	58 ani	F	1.66 m	103.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Sambata	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1901** din data: **12.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Dorina	58 ani	F	1.66 m	103.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ridichi	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	