

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1918** din data: **25.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tontu Arabela	37 ani	F	1.52 m	95.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Castraveti murati	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1918 din data: 25.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tontu Arabela	37 ani	F	1.52 m	95.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Alune	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 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-1918 din data: 25.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tontu Arabela	37 ani	F	1.52 m	95.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1918** din data: **25.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tontu Arabela	37 ani	F	1.52 m	95.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Joi	Gustare II	Alune	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1918 din data: 25.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tontu Arabela	37 ani	F	1.52 m	95.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Rosii	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1918** din data: **25.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tontu Arabela	37 ani	F	1.52 m	95.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Sambata	Gustare I	Alune	25 g	
Sambata	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Macrou	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1918 din data: 25.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tontu Arabela	37 ani	F	1.52 m	95.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	