

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1924** din data: **07.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spanyik Corina	57 ani	F	1.64 m	77.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Urda	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1924** din data: **07.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spanyik Corina	57 ani	F	1.64 m	77.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1924 din data: 07.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spanyik Corina	57 ani	F	1.64 m	77.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1924 din data: 07.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spanyik Corina	57 ani	F	1.64 m	77.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Linte fiarta	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1924** din data: **07.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spanyik Corina	57 ani	F	1.64 m	77.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Seminte de in	10 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Ardei Gras	100 g	
		Humus	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1924** din data: **07.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spanyik Corina	57 ani	F	1.64 m	77.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Urda	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Macrou	100 g	
		Broccoli	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1924 din data: 07.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Spanyik Corina	57 ani	F	1.64 m	77.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Mere	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	