

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1928** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Maria	54 ani	F	1.65 m	83.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1928** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Maria	54 ani	F	1.65 m	83.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1928** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Maria	54 ani	F	1.65 m	83.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
Miercuri	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema telina(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Ardei copti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	OU fiert	100 g	
		Muschi file	30 g	
		Ceapa verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1928 din data: 10.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Maria	54 ani	F	1.65 m	83.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Miere	25 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sfecla rosie	200 g	
		Salata verde	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1928** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Maria	54 ani	F	1.65 m	83.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1928** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Maria	54 ani	F	1.65 m	83.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura (congelata)	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1928** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Coroban Maria	54 ani	F	1.65 m	83.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	