

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1929 din data: 10.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Lidia	46 ani	F	1.58 m	97.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Luni	Gustare I	Kaki	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Smantana de gatit 15%	30 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Muschi file	100 g	
		Rosii	150 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1929** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Lidia	46 ani	F	1.58 m	97.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare I	Caju	25 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1929** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Lidia	46 ani	F	1.58 m	97.9 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	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1929** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Lidia	46 ani	F	1.58 m	97.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1929** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Lidia	46 ani	F	1.58 m	97.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Vineri	Gustare I	Kaki	200 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1929** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Lidia	46 ani	F	1.58 m	97.9 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	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1929** din data: **10.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Deac Lidia	46 ani	F	1.58 m	97.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Muschi file	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	