

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1938** din data: **21.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pana Alexandra	34 ani	F	1.58 m	83 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Luni	Gustare I	Mango	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	200 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1938 din data: 21.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pana Alexandra	34 ani	F	1.58 m	83 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1938** din data: **21.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pana Alexandra	34 ani	F	1.58 m	83 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	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1938** din data: **21.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pana Alexandra	34 ani	F	1.58 m	83 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Humus	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1938** din data: **21.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pana Alexandra	34 ani	F	1.58 m	83 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Vineri	Gustare I	Mango	200 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1938** din data: **21.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pana Alexandra	34 ani	F	1.58 m	83 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Muschi file	50 g	
		Almette	20 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de naut cu legume	250 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1938 din data: 21.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pana Alexandra	34 ani	F	1.58 m	83 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Caju	25 g	
Duminica	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Somon	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	