

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1939** din data: **21.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marina Noemi	46 ani	F	1.78 m	48.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Biscuiti	50 g	
		Lapte 3,5% grasime	200 g	
		Cacao instant Nesquik	10 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Smantana 20%	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1939 din data: 21.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marina Noemi	46 ani	F	1.78 m	48.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Stafide	25 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Carnati proaspeti porc	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Mustar	20 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	60 g	
Marti	Cina	Carnati proaspeti porc	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Mustar	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1939** din data: **21.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marina Noemi	46 ani	F	1.78 m	48.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	30 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Sana 3,5 %	250 g	
		Covrigei	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1939** din data: **21.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marina Noemi	46 ani	F	1.78 m	48.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Dulceata de fructe asortate	30 g	
Joi	Gustare I	Nuci	35 g	
Joi	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	150 g	
		Smantana 20%	20 g	
Joi	Gustare II	Banane	250 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1939 din data: 21.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marina Noemi	46 ani	F	1.78 m	48.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana 3,5 %	200 g	
		Chia	50 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	35 g	
Vineri	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Vineri	Gustare II	Kiwi	350 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 20%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1939** din data: **21.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marina Noemi	46 ani	F	1.78 m	48.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Cascaval	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	60 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1939** din data: **21.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marina Noemi	46 ani	F	1.78 m	48.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Duminica	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sos de ciuperci	200 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui	30 g	
		Cascaval	50 g	