

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1942** din data: **27.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Erika	43 ani	F	1.52 m	70.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Nuci	25 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1942** din data: **27.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Erika	43 ani	F	1.52 m	70.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Kiwi	50 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1942 din data: 27.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Erika	43 ani	F	1.52 m	70.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Afine	250 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1942 din data: 27.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Erika	43 ani	F	1.52 m	70.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata dietetica	30 g	
Joi	Gustare I	Afine	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1942** din data: **27.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Erika	43 ani	F	1.52 m	70.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1942** din data: **27.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Erika	43 ani	F	1.52 m	70.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1942** din data: **27.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Erika	43 ani	F	1.52 m	70.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	