

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1944** din data: **28.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa (ienci) Ioana	40 ani	F	1.63 m	69.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Avocado	50 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Avocado	50 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1944 din data: 28.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa (ienci) Ioana	40 ani	F	1.63 m	69.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	40 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1944** din data: **28.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa (ienci) Ioana	40 ani	F	1.63 m	69.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Compot ananas	300 g	
Miercuri	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1944 din data: 28.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa (ienci) Ioana	40 ani	F	1.63 m	69.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Bresaola	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	40 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1944** din data: **28.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa (ienci) Ioana	40 ani	F	1.63 m	69.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Afine	250 g	
Vineri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1944** din data: **28.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa (ienci) Ioana	40 ani	F	1.63 m	69.3 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	Compot ananas	300 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1944** din data: **28.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa (ienci) Ioana	40 ani	F	1.63 m	69.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza Brie	50 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ton proaspat	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	40 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	