

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1955 din data: 07.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Ileana	39 ani	F	1.61 m	90.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1955** din data: **07.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Ileana	39 ani	F	1.61 m	90.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1955 din data: 07.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Ileana	39 ani	F	1.61 m	90.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1955** din data: **07.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Ileana	39 ani	F	1.61 m	90.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1955 din data: 07.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Ileana	39 ani	F	1.61 m	90.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1955 din data: 07.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Ileana	39 ani	F	1.61 m	90.9 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	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1955** din data: **07.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Ileana	39 ani	F	1.61 m	90.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	