

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1960** din data: **14.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halangau Ioana	48 ani	F	1.52 m	90 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	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1960** din data: **14.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halangau Ioana	48 ani	F	1.52 m	90 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1960** din data: **14.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halangau Ioana	48 ani	F	1.52 m	90 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1960 din data: 14.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halangau Ioana	48 ani	F	1.52 m	90 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1960** din data: **14.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halangau Ioana	48 ani	F	1.52 m	90 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1960** din data: **14.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halangau Ioana	48 ani	F	1.52 m	90 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Zacusca	80 g	
		Paine integrala	30 g	
		OU fiert	50 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1960** din data: **14.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Halangau Ioana	48 ani	F	1.52 m	90 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	200 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	