

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1964** din data: **16.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Rodica	61 ani	F	1.67 m	91.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1964 din data: 16.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Rodica	61 ani	F	1.67 m	91.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	35 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1964 din data: 16.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Rodica	61 ani	F	1.67 m	91.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1964** din data: **16.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Rodica	61 ani	F	1.67 m	91.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1964** din data: **16.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Rodica	61 ani	F	1.67 m	91.1 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	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1964** din data: **16.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Rodica	61 ani	F	1.67 m	91.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1964** din data: **16.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Rodica	61 ani	F	1.67 m	91.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	