

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1980 din data: 30.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prelipcean Patricia	34 ani	F	112.40 m	1.62 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Avocado	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1980** din data: **30.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prelipcean Patricia	34 ani	F	112.40 m	1.62 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Apa	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1980** din data: **30.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prelipcean Patricia	34 ani	F	112.40 m	1.62 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1980** din data: **30.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prelipcean Patricia	34 ani	F	112.40 m	1.62 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	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1980 din data: 30.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prelipcean Patricia	34 ani	F	112.40 m	1.62 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	300 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Branza feta	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1980** din data: **30.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prelipcean Patricia	34 ani	F	112.40 m	1.62 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1980** din data: **30.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Prelipcean Patricia	34 ani	F	112.40 m	1.62 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	