

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1981** din data: **31.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Mariana	55 ani	F	1.60 m	75.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1981 din data: 31.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Mariana	55 ani	F	1.60 m	75.4 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	Compot dietetic	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1981** din data: **31.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Mariana	55 ani	F	1.60 m	75.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1981 din data: 31.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Mariana	55 ani	F	1.60 m	75.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	40 g	
Joi	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1981** din data: **31.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Mariana	55 ani	F	1.60 m	75.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	40 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1981** din data: **31.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Mariana	55 ani	F	1.60 m	75.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Covrigi	40 g	
Sambata	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: <u>RT-1981</u> din data: <u>31.03.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragan Mariana	55 ani	F	1.60 m	75.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine alba	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	