

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1983** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Falcusan Florina	44 ani	F	1.66 m	82.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1983** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Falcusan Florina	44 ani	F	1.66 m	82.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1983 din data: 02.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Falcusan Florina	44 ani	F	1.66 m	82.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1983** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Falcusan Florina	44 ani	F	1.66 m	82.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Dulceata dietetica	20 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1983** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Falcusan Florina	44 ani	F	1.66 m	82.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	50 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1983** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Falcusan Florina	44 ani	F	1.66 m	82.9 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Humus	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1983** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Falcusan Florina	44 ani	F	1.66 m	82.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	