

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1986** din data: **05.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moldovan Adriana	42 ani	F	1.60 m	81.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1986 din data: 05.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moldovan Adriana	42 ani	F	1.60 m	81.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1986** din data: **05.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moldovan Adriana	42 ani	F	1.60 m	81.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1986** din data: **05.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moldovan Adriana	42 ani	F	1.60 m	81.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1986** din data: **05.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moldovan Adriana	42 ani	F	1.60 m	81.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Somon	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1986** din data: **05.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moldovan Adriana	42 ani	F	1.60 m	81.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1986** din data: **05.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Moldovan Adriana	42 ani	F	1.60 m	81.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	