

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2017** din data: **09.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanis Gabriela	42 ani	F	1.57 m	64.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		OU fiert	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2017** din data: **09.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanis Gabriela	42 ani	F	1.57 m	64.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2017** din data: **09.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanis Gabriela	42 ani	F	1.57 m	64.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2017** din data: **09.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanis Gabriela	42 ani	F	1.57 m	64.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2017** din data: **09.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanis Gabriela	42 ani	F	1.57 m	64.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2017** din data: **09.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanis Gabriela	42 ani	F	1.57 m	64.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2017** din data: **09.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanis Gabriela	42 ani	F	1.57 m	64.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	