

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2026 din data: 18.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarca Mioara	55 ani	F	1.62 m	107.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2026 din data: 18.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarca Mioara	55 ani	F	1.62 m	107.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Seminte de in	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne de iepure de casa	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2026** din data: **18.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarca Mioara	55 ani	F	1.62 m	107.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2026** din data: **18.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarca Mioara	55 ani	F	1.62 m	107.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Camembert	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	15 g	
Joi	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2026** din data: **18.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarca Mioara	55 ani	F	1.62 m	107.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2026** din data: **18.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarca Mioara	55 ani	F	1.62 m	107.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2026** din data: **18.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sarca Mioara	55 ani	F	1.62 m	107.6 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	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Seminte de in	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	