

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2029** din data: **20.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rades Camelia	41 ani	F	1.62 m	81.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2029** din data: **20.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rades Camelia	41 ani	F	1.62 m	81.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 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	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2029** din data: **20.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rades Camelia	41 ani	F	1.62 m	81.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2029** din data: **20.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rades Camelia	41 ani	F	1.62 m	81.5 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	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2029** din data: **20.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rades Camelia	41 ani	F	1.62 m	81.5 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	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2029** din data: **20.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rades Camelia	41 ani	F	1.62 m	81.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Prune uscate	70 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2029 din data: 20.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rades Camelia	41 ani	F	1.62 m	81.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Crap	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	