

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2083 din data: 12.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	55 ani	F	1.58 m	76.8 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	Visine	250 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2083** din data: **12.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	55 ani	F	1.58 m	76.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Tarate de ovaz	30 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Caise	300 g	
Marti	Pranz	Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Nuci	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2083** din data: **12.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	55 ani	F	1.58 m	76.8 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	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Pranz	Piept de curcan	100 g	
		Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2083** din data: **12.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	55 ani	F	1.58 m	76.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Caise	300 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2083** din data: **12.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	55 ani	F	1.58 m	76.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Visine	250 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2083** din data: **12.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	55 ani	F	1.58 m	76.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Sfecla rosie	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Muschi file	100 g	
		Rosii	150 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2083 din data: 12.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ila Sorina	55 ani	F	1.58 m	76.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza Brie	50 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	