

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2096 din data: 21.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Ana	43 ani	F	1.65 m	73 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	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Castraveti murati	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2096** din data: **21.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Ana	43 ani	F	1.65 m	73 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2096** din data: **21.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Ana	43 ani	F	1.65 m	73 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Salam de casa	50 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2096** din data: **21.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Ana	43 ani	F	1.65 m	73 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Branza telemea oaie	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2096** din data: **21.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Ana	43 ani	F	1.65 m	73 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	15 g	
		Seminte de in	15 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2096** din data: **21.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Ana	43 ani	F	1.65 m	73 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2096** din data: **21.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Costea Ana	43 ani	F	1.65 m	73 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	