

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2105 din data: 27.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Eva	58 ani	F	1.62 m	89 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Castraveti murati	100 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Urda	100 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2105 din data: 27.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Eva	58 ani	F	1.62 m	89 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Piersici	350 g	
Marti	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2105** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Eva	58 ani	F	1.62 m	89 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2105 din data: 27.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Eva	58 ani	F	1.62 m	89 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2105** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Eva	58 ani	F	1.62 m	89 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2105** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Eva	58 ani	F	1.62 m	89 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Pulpa de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2105** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Eva	58 ani	F	1.62 m	89 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	