

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2113 din data: 15.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Ana	56 ani	F	1.67 m	59.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de fructe asortate	25 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	35 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Cina	Urda	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2113** din data: **15.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Ana	56 ani	F	1.67 m	59.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Suc de mere	250 g	
		Fulgi de ov?z	70 g	
Marti	Gustare I	Afine	400 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Cina	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 20%	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2113** din data: **15.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Ana	56 ani	F	1.67 m	59.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
		Biscuiti	30 g	
Miercuri	Pranz	Pilaf de orez	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2113** din data: **15.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Ana	56 ani	F	1.67 m	59.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Muschi file	30 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Afine	400 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2113** din data: **15.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Ana	56 ani	F	1.67 m	59.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de ovaz	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Miere	30 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Compot dietetic	250 g	
		Biscuiti	30 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2113 din data: 15.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Ana	56 ani	F	1.67 m	59.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete (paine integrala sau paine alba)	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Urda	200 g	
		Smantana 20%	50 g	
Sambata	Gustare II	Afine	400 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2113** din data: **15.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Ana	56 ani	F	1.67 m	59.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2,8	150 g	
		Chia	35 g	
Duminica	Cina	Broccoli	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Carne slaba de porc	100 g	