

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2135** din data: **07.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Izabella	47 ani	F	1.58 m	93.6 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	Piersici	350 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2135 din data: 07.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Izabella	47 ani	F	1.58 m	93.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare I	Prune	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2135** din data: **07.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Izabella	47 ani	F	1.58 m	93.6 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	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2135** din data: **07.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Izabella	47 ani	F	1.58 m	93.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Joi	Gustare I	Prune	200 g	
Joi	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2135 din data: 07.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Izabella	47 ani	F	1.58 m	93.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	350 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2135** din data: **07.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Izabella	47 ani	F	1.58 m	93.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2135** din data: **07.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Izabella	47 ani	F	1.58 m	93.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	