

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2139** din data: **13.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	37 ani	F	1.60 m	79.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de oaie	100 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2139** din data: **13.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	37 ani	F	1.60 m	79.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2139** din data: **13.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	37 ani	F	1.60 m	79.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2139** din data: **13.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	37 ani	F	1.60 m	79.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Branza Camembert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	25 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2139 din data: 13.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	37 ani	F	1.60 m	79.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2139** din data: **13.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	37 ani	F	1.60 m	79.4 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	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2139** din data: **13.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Resiga Lavinia	37 ani	F	1.60 m	79.4 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	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	