

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2141 din data: 18.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alina	55 ani	F	1.62 m	75.7 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	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2141** din data: **18.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alina	55 ani	F	1.62 m	75.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2141** din data: **18.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alina	55 ani	F	1.62 m	75.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2141** din data: **18.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alina	55 ani	F	1.62 m	75.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Cascaval	35 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2141** din data: **18.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alina	55 ani	F	1.62 m	75.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2141** din data: **18.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alina	55 ani	F	1.62 m	75.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2141** din data: **18.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucaci Alina	55 ani	F	1.62 m	75.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	