

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2146** din data: **22.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragut Veronica	48 ani	F	1.60 m	41.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Miere	20 g	
		Lapte fara lactoza 1,5% LaDorna	200 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	30 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2146** din data: **22.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragut Veronica	48 ani	F	1.60 m	41.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Migdale	35 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Struguri	250 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine alba	30 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2146** din data: **22.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragut Veronica	48 ani	F	1.60 m	41.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete (paine integrala sau paine alba)	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2146** din data: **22.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragut Veronica	48 ani	F	1.60 m	41.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Crema de branza fara lactoza Philadelphia	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Joi	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Joi	Gustare II	Banane	230 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Parmezan	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2146** din data: **22.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragut Veronica	48 ani	F	1.60 m	41.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	250 g	
Vineri	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Crutoane	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2146** din data: **22.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragut Veronica	48 ani	F	1.60 m	41.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Sambata	Gustare II	Banane	230 g	
Sambata	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2146** din data: **22.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragut Veronica	48 ani	F	1.60 m	41.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	25 g	
		Paine alba	60 g	
		Crema de branza fara lactoza Philadelphia	20 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Paine alba	30 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Duminica	Cina	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine alba	60 g	