

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2161** din data: **13.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Rus	47 ani	F	1.57 m	90 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		OU fiert	50 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2161 din data: 13.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Rus	47 ani	F	1.57 m	90 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Branza Camembert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2161 din data: 13.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Rus	47 ani	F	1.57 m	90 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	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Somon	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2161 din data: 13.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Rus	47 ani	F	1.57 m	90 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2161** din data: **13.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Rus	47 ani	F	1.57 m	90 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2161** din data: **13.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Rus	47 ani	F	1.57 m	90 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 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	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2161** din data: **13.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maria Rus	47 ani	F	1.57 m	90 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza Camembert	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	