

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2162** din data: **16.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grama Gabriela	49 ani	F	1.70 m	78.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2162** din data: **16.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grama Gabriela	49 ani	F	1.70 m	78.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2162** din data: **16.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grama Gabriela	49 ani	F	1.70 m	78.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2162** din data: **16.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gramă Gabriela	49 ani	F	1.70 m	78.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2162** din data: **16.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grama Gabriela	49 ani	F	1.70 m	78.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2162** din data: **16.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grama Gabriela	49 ani	F	1.70 m	78.7 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2162** din data: **16.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gramă Gabriela	49 ani	F	1.70 m	78.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	