

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2204** din data: **11.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelelan Lavinia	42 ani	F	1.60 m	93.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Macrou	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2204** din data: **11.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelelan Lavinia	42 ani	F	1.60 m	93.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	35 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2204 din data: 11.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelelan Lavinia	42 ani	F	1.60 m	93.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Clementine	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2204** din data: **11.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelelan Lavinia	42 ani	F	1.60 m	93.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2204** din data: **11.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelelan Lavinia	42 ani	F	1.60 m	93.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Grapefruit	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2204** din data: **11.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelelan Lavinia	42 ani	F	1.60 m	93.7 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	Lapte batut	330 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2204** din data: **11.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelelan Lavinia	42 ani	F	1.60 m	93.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Nuci	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
Duminica	Gustare I	Clementine	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	
		Rosii	50 g	