

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2217** din data: **10.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Eموke	41 ani	F	1.59 m	89.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Luni	Gustare I	Clementine	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2217 din data: 10.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Eموke	41 ani	F	1.59 m	89.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2217 din data: 10.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Eموke	41 ani	F	1.59 m	89.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Gorgonzola	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2217** din data: **10.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Eموke	41 ani	F	1.59 m	89.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2217** din data: **10.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Eموke	41 ani	F	1.59 m	89.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2217** din data: **10.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Eموke	41 ani	F	1.59 m	89.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 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	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2217** din data: **10.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balogh Eموke	41 ani	F	1.59 m	89.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Clementine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	