

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2219** din data: **11.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oance Rozalia	54 ani	F	1.58 m	77.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2219** din data: **11.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oance Rozalia	54 ani	F	1.58 m	77.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Caju	25 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	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2219 din data: 11.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oance Rozalia	54 ani	F	1.58 m	77.1 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	Ananas, proaspat	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Creveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2219** din data: **11.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oance Rozalia	54 ani	F	1.58 m	77.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Creveti	100 g	
		Avocado	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2219** din data: **11.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oance Rozalia	54 ani	F	1.58 m	77.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2219** din data: **11.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oance Rozalia	54 ani	F	1.58 m	77.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Zacusca	80 g	
		Paine integrala	30 g	
		OU fiert	50 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2219 din data: 11.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oance Rozalia	54 ani	F	1.58 m	77.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	