

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2225** din data: **16.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuras Florica	43 ani	F	1.76 m	100.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2225 din data: 16.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuras Florica	43 ani	F	1.76 m	100.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Cascaval	30 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2225** din data: **16.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuras Florica	43 ani	F	1.76 m	100.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2225 din data: 16.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuras Florica	43 ani	F	1.76 m	100.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	40 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2225 din data: 16.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuras Florica	43 ani	F	1.76 m	100.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	35 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2225** din data: **16.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuras Florica	43 ani	F	1.76 m	100.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	40 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2225 din data: 16.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuras Florica	43 ani	F	1.76 m	100.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	