

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2226** din data: **16.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Eugenia	46 ani	F	1.67 m	98.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2226 din data: 16.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Eugenia	46 ani	F	1.67 m	98.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2226 din data: 16.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Eugenia	46 ani	F	1.67 m	98.6 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	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2226 din data: 16.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Eugenia	46 ani	F	1.67 m	98.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Joi	Gustare I	Banane	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2226** din data: **16.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Eugenia	46 ani	F	1.67 m	98.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Vineri	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Vineri	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Crap	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2226** din data: **16.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Eugenia	46 ani	F	1.67 m	98.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2226 din data: 16.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Eugenia	46 ani	F	1.67 m	98.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	