

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2248 din data: 06.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kecskes CSilla	56 ani	F	1.50 m	105.4 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	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2248** din data: **06.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kecskes CSilla	56 ani	F	1.50 m	105.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
Marti	Gustare II	Alune	25 g	
Marti	Cina	Pulpa de curcan	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2248** din data: **06.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Keckses CSilla	56 ani	F	1.50 m	105.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Pastrav	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2248 din data: 06.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kecskes CSilla	56 ani	F	1.50 m	105.4 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	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Joi	Gustare II	Alune	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2248 din data: 06.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kecskes CSilla	56 ani	F	1.50 m	105.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Alune	25 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2248 din data: 06.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kecskes CSilla	56 ani	F	1.50 m	105.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Kefir 3,5% grasime	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2248 din data: 06.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kecskes CSilla	56 ani	F	1.50 m	105.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	80 g	
		Paine integrala	30 g	
		OU fiert	50 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	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	