

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2260 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Monica	49 ani	F	1.56 m	83.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	400 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Morcovi fierti	200 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2260** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Monica	49 ani	F	1.56 m	83.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 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)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2260 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Monica	49 ani	F	1.56 m	83.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2260 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Monica	49 ani	F	1.56 m	83.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2260 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Monica	49 ani	F	1.56 m	83.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2260** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Monica	49 ani	F	1.56 m	83.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Piept de pui	100 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-2260 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Szabo Monica	49 ani	F	1.56 m	83.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	