

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2262 din data: 17.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Anemary	52 ani	F	1.59 m	120.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2262 din data: 17.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Anemary	52 ani	F	1.59 m	120.5 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	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2262 din data: 17.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Anemary	52 ani	F	1.59 m	120.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2262** din data: **17.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Anemary	52 ani	F	1.59 m	120.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Mix seminte SanoVita	25 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Masline negre	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2262 din data: 17.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Anemary	52 ani	F	1.59 m	120.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Conopida	200 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2262** din data: **17.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Anemary	52 ani	F	1.59 m	120.5 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	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2262 din data: 17.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Duma Anemary	52 ani	F	1.59 m	120.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	