

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2267** din data: **21.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lasc Emilia	49 ani	F	1.71 m	99.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pomelo	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2267 din data: 21.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lasc Emilia	49 ani	F	1.71 m	99.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2267** din data: **21.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lasc Emilia	49 ani	F	1.71 m	99.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Parmezan	35 g	
		Smantana 12 %grasime	35 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2267** din data: **21.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lasc Emilia	49 ani	F	1.71 m	99.1 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	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2267** din data: **21.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lasc Emilia	49 ani	F	1.71 m	99.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Pomelo	350 g	
Vineri	Pranz	Ardei Gras	100 g	
		Hummus	180 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2267** din data: **21.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lasc Emilia	49 ani	F	1.71 m	99.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2267** din data: **21.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lasc Emilia	49 ani	F	1.71 m	99.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui	100 g	