

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2269 din data: 21.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititelu Diana	46 ani	F	1.70 m	86.6 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	150 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Muschi file	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2269** din data: **21.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititelu Diana	46 ani	F	1.70 m	86.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Ton proaspat	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2269** din data: **21.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititelu Diana	46 ani	F	1.70 m	86.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2269 din data: 21.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititelu Diana	46 ani	F	1.70 m	86.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Supa crema de dovleac (o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	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-2269** din data: **21.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititelu Diana	46 ani	F	1.70 m	86.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2269 din data: 21.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititelu Diana	46 ani	F	1.70 m	86.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Muschi file	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2269 din data: 21.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mititelu Diana	46 ani	F	1.70 m	86.6 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	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	