

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2271** din data: **23.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jivu Lamaiita	50 ani	F	1.63 m	96.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Avocado	50 g	
Luni	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	25 g	
Luni	Cina	Masline negre	50 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2271** din data: **23.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jivu Lamaiita	50 ani	F	1.63 m	96.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	45 g	
Marti	Gustare I	Banane	80 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Marti	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2271 din data: 23.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jivu Lamaiita	50 ani	F	1.63 m	96.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	40 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2271 din data: 23.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jivu Lamaiita	50 ani	F	1.63 m	96.1 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	Compot dietetic	250 g	
Joi	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	25 g	
Joi	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2271** din data: **23.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jivu Lamaiita	50 ani	F	1.63 m	96.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	45 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Banane	80 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2271 din data: 23.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jivu Lamaiita	50 ani	F	1.63 m	96.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Ardei copti	150 g	
		Humus	180 g	
Sambata	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2271** din data: **23.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jivu Lamaiita	50 ani	F	1.63 m	96.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
Duminica	Gustare I	Miez seminte floarea soarelui	25 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Biban	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	