

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1098** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucan Erika	52 ani	F	1.73 m	98.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1098** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucan Erika	52 ani	F	1.73 m	98.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	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	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1098** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucan Erika	52 ani	F	1.73 m	98.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1098** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucan Erika	52 ani	F	1.73 m	98.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1098** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucan Erika	52 ani	F	1.73 m	98.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de canepa decorticate Solaris	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1098** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucan Erika	52 ani	F	1.73 m	98.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1098** din data: **07.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jucan Erika	52 ani	F	1.73 m	98.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	