

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1340** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piroska Pelle	43 ani	F	1.53 m	56 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Carnati afumati	50 g	
Luni	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1340** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piroska Pelle	43 ani	F	1.53 m	56 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1340** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piroska Pelle	43 ani	F	1.53 m	56 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1340** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piroska Pelle	43 ani	F	1.53 m	56 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1340** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piroska Pelle	43 ani	F	1.53 m	56 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1340** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piroska Pelle	43 ani	F	1.53 m	56 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Cascaval	40 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1340** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Piroska Pelle	43 ani	F	1.53 m	56 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Carnati afumati	80 g	
		Rosii	100 g	