

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1451** din data: **07.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alda Liliana	51 ani	F	1.52 m	114.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam Chorizo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cas de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1451** din data: **07.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alda Liliana	51 ani	F	1.52 m	114.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	45 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Mere	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1451** din data: **07.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alda Liliana	51 ani	F	1.52 m	114.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Portocale	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1451** din data: **07.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alda Liliana	51 ani	F	1.52 m	114.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1451** din data: **07.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alda Liliana	51 ani	F	1.52 m	114.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Somon afumat	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Grapefruit	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1451** din data: **07.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alda Liliana	51 ani	F	1.52 m	114.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Iepure de casa	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1451** din data: **07.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Alda Liliana	51 ani	F	1.52 m	114.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Duminica	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Unt	10 g	
		Iepure de casa	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	