

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1524** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanca Ileana	56 ani	F	1.55 m	76.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Hummus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1524** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanca Ileana	56 ani	F	1.55 m	76.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1524** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanca Ileana	56 ani	F	1.55 m	76.9 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	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Seminte de dovleac	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1524** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanca Ileana	56 ani	F	1.55 m	76.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Seminte de dovleac	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1524** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanca Ileana	56 ani	F	1.55 m	76.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1524** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanca Ileana	56 ani	F	1.55 m	76.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1524** din data: **05.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanca Ileana	56 ani	F	1.55 m	76.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Telemea de vaca	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Seminte de dovleac	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	