MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1543** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatiana Udma	**63 ani**	**F**	**1.50 m**	**65.3 kg**

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Gorgonzola	**40** g	
		Ardei Gras	**100** g	
Luni	**Gustare I**	Kefir cremos 1,5% Pilos	**350** g	
Luni	**Pranz**	Supa crema de linte	**350** g	
		Crutoane	**60** g	
		Smantana 12 %grasime	**15** g	
Luni	**Gustare II**	Ciocolata stevie	**30** g	
Luni	**Cina**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Sunca Praga	**100** g	
		OU fiert	**50** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1543** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatiana Udma	**63 ani**	**F**	**1.50 m**	**65.3 kg**

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	**Mic dejun**	Iaurt 2%	**150** g	
		Fulgi de ov?z	**40** g	
		Merisoare deshidratate	**10** g	
Marti	**Gustare I**	Portocale	**300** g	
Marti	**Pranz**	OU fiert	**100** g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	**100** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Masline negre	**30** g	
Marti	**Gustare II**	Kefir cremos 1,5% Pilos	**350** g	
Marti	**Cina**	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	**200** g	
		Pulpa de pui la gratar	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1543** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatiana Udma	**63 ani**	**F**	**1.50 m**	**65.3 kg**

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Zacusca	**150** g	
Miercuri	**Gustare I**	Mere	**300** g	
Miercuri	**Pranz**	Telemea de vaca	**100** g	
		Sunca Praga	**100** g	
		Ardei Gras	**100** g	
Miercuri	**Gustare II**	Ciocolata stevie	**30** g	
Miercuri	**Cina**	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	**200** g	
		Piept de pui file, fara piele	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1543** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatiana Udma	**63 ani**	**F**	**1.50 m**	**65.3 kg**

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Avocado	**50** g	
		OU fiert	**50** g	
Joi	**Gustare I**	Chia	**15** g	
		Iaurt 2%	**150** g	
Joi	**Pranz**	Humus	**200** g	
		Castraveti	**100** g	
Joi	**Gustare II**	Ciocolata stevie	**30** g	
Joi	**Cina**	Avocado	**100** g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	**50** g	
		Rosii cherry	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1543** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatiana Udma	**63 ani**	**F**	**1.50 m**	**65.3 kg**

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	**Mic dejun**	Zmeura	**250** g	
		Iaurt 2%	**150** g	
Vineri	**Gustare I**	Mere	**300** g	
Vineri	**Pranz**	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	**250** g	
		Oua ochiuri	**100** g	
Vineri	**Gustare II**	Iaurt 2%	**150** g	
		Chia	**15** g	
Vineri	**Cina**	Piept de pui	**100** g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	**200** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1543** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatiana Udma	**63 ani**	**F**	**1.50 m**	**65.3 kg**

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	**Mic dejun**	Iaurt 2%	**150** g	
		Seminte de in	**30** g	
Sambata	**Gustare I**	Grapefruit	**350** g	
Sambata	**Pranz**	Porumb fiert	**150** g	
		Avocado	**50** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Masline negre	**50** g	
Sambata	**Gustare II**	Kefir cremos 1,5% Pilos	**350** g	
Sambata	**Cina**	Mancare de spanac	**200** g	
		Piept de pui	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1543** din data: **14.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatiana Udma	**63 ani**	**F**	**1.50 m**	**65.3 kg**

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	**Mic dejun**	Sunca Praga	**50** g	
		Paine integrala	**30** g	
		Unt	**15** g	
		Rosii cherry	**100** g	
Duminica	**Gustare I**	Iaurt 2%	**150** g	
		Chia	**15** g	
Duminica	**Pranz**	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	**250** g	
		Ficatei de pui	**100** g	
Duminica	**Gustare II**	Ciocolata stevie	**30** g	
Duminica	**Cina**	Ciorba de legume(o portie)	**100** g	
		Smantana 12 %grasime	**30** g	