

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1674** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jula Adina	45 ani	F	1.51 m	69.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1674** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jula Adina	45 ani	F	1.51 m	69.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1674** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jula Adina	45 ani	F	1.51 m	69.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Parmezan	20 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1674** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jula Adina	45 ani	F	1.51 m	69.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1674** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jula Adina	45 ani	F	1.51 m	69.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1674** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jula Adina	45 ani	F	1.51 m	69.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	170 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1674** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jula Adina	45 ani	F	1.51 m	69.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Urda	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	