

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1799** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Adela	46 ani	F	1.71 m	85.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Nectarine	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Cascaval	30 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1799** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Adela	46 ani	F	1.71 m	85.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Afine	50 g	
Marti	Gustare I	Afine	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval ras	15 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1799** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Adela	46 ani	F	1.71 m	85.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1799** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Adela	46 ani	F	1.71 m	85.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Afine	250 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Cascaval	50 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1799** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Adela	46 ani	F	1.71 m	85.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1799** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Adela	46 ani	F	1.71 m	85.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Seminte de in	5 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1799** din data: **07.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popovici Adela	46 ani	F	1.71 m	85.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	