

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1214** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Driga Irina	37 ani	F	1.64 m	93.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Hrisca	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1214** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Driga Irina	37 ani	F	1.64 m	93.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 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	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1214** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Driga Irina	37 ani	F	1.64 m	93.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1214** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Driga Irina	37 ani	F	1.64 m	93.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1214** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Driga Irina	37 ani	F	1.64 m	93.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	300 g	
Vineri	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1214** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Driga Irina	37 ani	F	1.64 m	93.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Hrisca	250 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1214** din data: **31.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Driga Irina	37 ani	F	1.64 m	93.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pastrav	100 g	