

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1273** din data: **22.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iusco Voichita	56 ani	F	1.67 m	104.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1273** din data: **22.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iusco Voichita	56 ani	F	1.67 m	104.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1273** din data: **22.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iusco Voichita	56 ani	F	1.67 m	104.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Branza de vaca semi-grasa	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1273** din data: **22.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iusco Voichita	56 ani	F	1.67 m	104.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1273** din data: **22.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iusco Voichita	56 ani	F	1.67 m	104.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Afine	250 g	
Vineri	Pranz	Rosii cherry	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Gulie	200 g	
		Unt	10 g	
		Crap	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1273** din data: **22.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iusco Voichita	56 ani	F	1.67 m	104.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1273** din data: **22.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iusco Voichita	56 ani	F	1.67 m	104.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Crap	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	