

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1280** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	47 ani	F	1.65 m	72.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1280** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	47 ani	F	1.65 m	72.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1280** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	47 ani	F	1.65 m	72.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1280** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	47 ani	F	1.65 m	72.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Prosciutto crudo	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1280** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	47 ani	F	1.65 m	72.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1280** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	47 ani	F	1.65 m	72.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Cascaval	30 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1280** din data: **26.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Galea	47 ani	F	1.65 m	72.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Ciuperci champignon	100 g	
		Rosii	100 g	