

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1324** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bascarau Ionela	30 ani	F	1.57 m	40.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1324** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bascarau Ionela	30 ani	F	1.57 m	40.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Nuci	20 g	
Marti	Gustare I	Banane	230 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Carnati afumati	30 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1324** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bascarau Ionela	30 ani	F	1.57 m	40.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Iaurt Fulga 3%	150 g	
		Carnati afumati	50 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	230 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1324** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bascarau Ionela	30 ani	F	1.57 m	40.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata	150 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1324** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bascarau Ionela	30 ani	F	1.57 m	40.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	150 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Vineri	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Mamaliga fiarta	200 g	
		Smantana 20%	30 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1324** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bascarau Ionela	30 ani	F	1.57 m	40.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Naut fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata	150 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1324** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bascarau Ionela	30 ani	F	1.57 m	40.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Masline negre	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Duminica	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	50 g	