

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1325** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fruja Adelina	28 ani	F	1.68 m	77.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	150 g	
		Cascaval	50 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1325** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fruja Adelina	28 ani	F	1.68 m	77.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 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	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1325** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fruja Adelina	28 ani	F	1.68 m	77.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1325** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fruja Adelina	28 ani	F	1.68 m	77.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Telemea de vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1325** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fruja Adelina	28 ani	F	1.68 m	77.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1325** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fruja Adelina	28 ani	F	1.68 m	77.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	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 legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1325** din data: **28.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fruja Adelina	28 ani	F	1.68 m	77.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Rosii	100 g	