

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1345** din data: **20.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Elena	57 ani	F	1.64 m	121.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1345** din data: **20.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Elena	57 ani	F	1.64 m	121.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Guacamole	200 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare I	Piersici	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1345** din data: **20.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Elena	57 ani	F	1.64 m	121.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Muschi file	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1345** din data: **20.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Elena	57 ani	F	1.64 m	121.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1345** din data: **20.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Elena	57 ani	F	1.64 m	121.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	200 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Rosii cherry	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1345** din data: **20.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Elena	57 ani	F	1.64 m	121.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1345** din data: **20.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciulea Elena	57 ani	F	1.64 m	121.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Afine	250 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	100 g	