

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1602** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicolaescu Cristina	30 ani	F	170.00 m	103.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1602 din data: 03.03.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicolaescu Cristina	30 ani	F	170.00 m	103.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1602** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicolaescu Cristina	30 ani	F	170.00 m	103.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1602** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicolaescu Cristina	30 ani	F	170.00 m	103.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	15 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1602** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicolaescu Cristina	30 ani	F	170.00 m	103.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1602** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicolaescu Cristina	30 ani	F	170.00 m	103.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 12 %grasime	10 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-1602** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicolaescu Cristina	30 ani	F	170.00 m	103.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	30 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	