

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1683 din data: 19.05.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Carmen	40 ani	F	1.61 m	71.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Pepene galben	300 g	
		Biscuiti	25 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	35 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1683** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Carmen	40 ani	F	1.61 m	71.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Mix legume mexicane	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1683** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Carmen	40 ani	F	1.61 m	71.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1683** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Carmen	40 ani	F	1.61 m	71.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Prune uscate	80 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1683** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Carmen	40 ani	F	1.61 m	71.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Tarate de ovaz	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	20 g	
Vineri	Gustare I	Prune uscate	100 g	
Vineri	Pranz	Lipie	60 g	
		Hummus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	40 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1683** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Carmen	40 ani	F	1.61 m	71.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Nuci	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	300 g	
		Biscuiti	25 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Cas proaspat de vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	40 g	
Sambata	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1683** din data: **19.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Carmen	40 ani	F	1.61 m	71.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	350 g	
Duminica	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Duminica	Cina	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	100 g	
		Rosii	50 g	