

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1743** din data: **05.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocan Alina	42 ani	F	1.60 m	95.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12%	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1743** din data: **05.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocan Alina	42 ani	F	1.60 m	95.6 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	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1743** din data: **05.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocan Alina	42 ani	F	1.60 m	95.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	250 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1743** din data: **05.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocan Alina	42 ani	F	1.60 m	95.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1743** din data: **05.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocan Alina	42 ani	F	1.60 m	95.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1743** din data: **05.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocan Alina	42 ani	F	1.60 m	95.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Somon afumat	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1743** din data: **05.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciocan Alina	42 ani	F	1.60 m	95.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	