MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1748** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burescu Cornelia	**27 ani**	**F**	**1.62 m**	**93 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 rosu	**400** g	
Luni	**Pranz**	Paste fainoase fierte	**150** g	
		Sos de rosii	**150** g	
		Parmezan	**20** g	
Luni	**Gustare II**	Migdale	**25** g	
Luni	**Cina**	Ficat de porc	**100** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**150** g	
		Parmezan	**20** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1748** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burescu Cornelia	**27 ani**	**F**	**1.62 m**	**93 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**	Nectarine	**300** g	
Marti	**Pranz**	Porumb fiert	**150** g	
		Avocado	**100** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
Marti	**Gustare II**	Nuci	**25** g	
Marti	**Cina**	Broccoli (congelat)	**200** g	
		Carne slaba de porc	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1748** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burescu Cornelia	**27 ani**	**F**	**1.62 m**	**93 kg**

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Salata de vinete fara maioneaza	**150** g	
		Ardei Gras	**100** g	
		Sunca Praga	**50** g	
Miercuri	**Gustare I**	Banane	**150** g	
Miercuri	**Pranz**	Fasole batuta(uscata)	**250** g	
		Varza	**150** g	
Miercuri	**Gustare II**	Nuci	**25** g	
Miercuri	**Cina**	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	**200** g	
		Pulpa de pui la gratar	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1748** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burescu Cornelia	**27 ani**	**F**	**1.62 m**	**93 kg**

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Salam de casa	**50** g	
		Rosii	**100** g	
Joi	**Gustare I**	Nectarine	**300** g	
Joi	**Pranz**	Branza feta	**100** g	
		Sunca Praga	**100** g	
		Castraveti	**100** g	
Joi	**Gustare II**	Kefir 3,5% grasime	**250** g	
Joi	**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-1748** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burescu Cornelia	**27 ani**	**F**	**1.62 m**	**93 kg**

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	**Mic dejun**	Stafide	**50** g	
		Iaurt 2%	**150** g	
Vineri	**Gustare I**	Kefir 3,5% grasime	**250** g	
Vineri	**Pranz**	Mancare de spanac	**300** g	
		Ficat de porc	**100** g	
Vineri	**Gustare II**	Migdale	**25** g	
Vineri	**Cina**	Oua ochiuri	**50** g	
		Mancare de spanac	**200** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1748** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burescu Cornelia	**27 ani**	**F**	**1.62 m**	**93 kg**

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	**Mic dejun**	Lapte de vaca 1,5	**200** g	
		Banane	**100** g	
		Afine	**100** g	
Sambata	**Gustare I**	Pepene rosu	**400** g	
Sambata	**Pranz**	Ciorba de vacuta(o portie)	**100** g	
		Carne slaba de porc	**100** g	
		Castraveti	**150** g	
Sambata	**Gustare II**	Migdale	**25** g	
Sambata	**Cina**	Ciorba de vacuta(o portie)	**100** g	
		Smantana 12 %grasime	**20** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1748** din data: **14.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burescu Cornelia	**27 ani**	**F**	**1.62 m**	**93 kg**

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	**Mic dejun**	Omleta simpla	**100** g	
		Paine integrala	**30** g	
Duminica	**Gustare I**	Banane	**150** g	
Duminica	**Pranz**	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	**250** g	
		Carne slaba de porc	**100** g	
Duminica	**Gustare II**	Kefir 3,5% grasime	**250** g	
Duminica	**Cina**	Tocanita de pui cu legume	**200** g	
		Castraveti	**150** g	