

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1754** din data: **21.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barata Paula	30 ani	F	1.60 m	86.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Caise	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1754** din data: **21.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barata Paula	30 ani	F	1.60 m	86.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1754** din data: **21.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barata Paula	30 ani	F	1.60 m	86.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Avocado	30 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 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	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1754** din data: **21.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barata Paula	30 ani	F	1.60 m	86.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Gorgonzola	50 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1754** din data: **21.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barata Paula	30 ani	F	1.60 m	86.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Pranz	Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1754** din data: **21.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barata Paula	30 ani	F	1.60 m	86.4 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	Caise	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1754** din data: **21.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barata Paula	30 ani	F	1.60 m	86.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	