

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1760** din data: **27.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cerb Gabriela	40 ani	F	1.64 m	107.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Compot dietetic	300 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1760** din data: **27.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cerb Gabriela	40 ani	F	1.64 m	107.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Compot de ananas	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1760** din data: **27.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cerb Gabriela	40 ani	F	1.64 m	107.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1760** din data: **27.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cerb Gabriela	40 ani	F	1.64 m	107.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Joi	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1760** din data: **27.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cerb Gabriela	40 ani	F	1.64 m	107.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1760** din data: **27.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cerb Gabriela	40 ani	F	1.64 m	107.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1760** din data: **27.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cerb Gabriela	40 ani	F	1.64 m	107.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir cremos 1,5% Pilos	350 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Compot de ananas	250 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	15 g	