

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1791** din data: **31.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Csilla	50 ani	F	1.58 m	104.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1791** din data: **31.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Csilla	50 ani	F	1.58 m	104.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Piersici	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1791** din data: **31.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Csilla	50 ani	F	1.58 m	104.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1791** din data: **31.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Csilla	50 ani	F	1.58 m	104.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	15 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Branza cu mucegai (blue cheese)	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	20 g	
Joi	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1791** din data: **31.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Csilla	50 ani	F	1.58 m	104.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1791** din data: **31.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Csilla	50 ani	F	1.58 m	104.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Arahide crude	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1791** din data: **31.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Csilla	50 ani	F	1.58 m	104.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette cu verdeata	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Branza cu mucegai (blue cheese)	30 g	
		Rosii	150 g	