MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1876** din data: **19.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuhastic Elisabeta	**29 ani**	**F**	**1.62 m**	**105.1 kg**

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Salam de casa	**50** g	
		Rosii	**100** g	
Luni	**Gustare I**	Mandarine	**300** g	
Luni	**Pranz**	Orez fiert(brun, basmati, integral)	**150** g	
		Carne slaba de porc	**100** g	
		Sfecla rosie	**150** g	
Luni	**Gustare II**	Ciocolata stevie	**30** g	
Luni	**Cina**	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Somon afumat	**50** g	
		OU fiert	**50** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1876** din data: **19.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuhastic Elisabeta	**29 ani**	**F**	**1.62 m**	**105.1 kg**

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	**Mic dejun**	Iaurt 1,5 %	**150** g	
		Fulgi de ovaz	**30** g	
		Banane	**50** g	
Marti	**Gustare I**	Mere	**250** g	
Marti	**Pranz**	Fasole rosie conserva Bonduelle	**150** g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	**100** g	
		Avocado	**50** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
Marti	**Gustare II**	Nuci	**25** g	
Marti	**Cina**	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	**200** g	
		Piept de pui	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1876** din data: **19.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuhastic Elisabeta	**29 ani**	**F**	**1.62 m**	**105.1 kg**

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Almette	**15** g	
		Somon afumat	**30** g	
		Iaurt 1,5 %	**150** g	
Miercuri	**Gustare I**	Banane	**150** g	
Miercuri	**Pranz**	Mix legume mexicane	**250** g	
		Unt	**10** g	
		Pulpa de curcan	**100** g	
Miercuri	**Gustare II**	Nuci	**25** g	
Miercuri	**Cina**	Ciorba de legume(o portie)	**100** g	
		Smantana 12 %grasime	**30** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1876** din data: **19.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuhastic Elisabeta	**29 ani**	**F**	**1.62 m**	**105.1 kg**

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Unt de arahide	**20** g	
		Banane	**50** g	
Joi	**Gustare I**	Mandarine	**300** g	
Joi	**Pranz**	Avocado	**100** g	
		Porumb fiert	**150** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
Joi	**Gustare II**	Ciocolata stevie	**25** g	
Joi	**Cina**	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	**200** g	
		Cascaval	**40** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1876** din data: **19.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuhastic Elisabeta	**29 ani**	**F**	**1.62 m**	**105.1 kg**

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	**Mic dejun**	Fulgi de porumb	**40** g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	**200** g	
Vineri	**Gustare I**	Banane	**150** g	
Vineri	**Pranz**	Supa crema broccoli (o portie)	**100** g	
		Smantana 12 %grasime	**30** g	
		Cascaval	**30** g	
Vineri	**Gustare II**	Nuci	**25** g	
Vineri	**Cina**	Piept de curcan	**100** g	
		Mancare de spanac	**200** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1876** din data: **19.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuhastic Elisabeta	**29 ani**	**F**	**1.62 m**	**105.1 kg**

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	**Mic dejun**	Paine integrala	**30** g	
		Almette	**15** g	
		Cascaval	**30** g	
		Sunca Praga	**30** g	
Sambata	**Gustare I**	Nuci	**25** g	
Sambata	**Pranz**	Linte gatita cu legume	**300** g	
Sambata	**Gustare II**	Ciocolata stevie	**30** g	
Sambata	**Cina**	Ton conserva suc propriu Rio Mare	**50** g	
		Avocado	**100** g	
		Rosii	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1876** din data: **19.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iuhastic Elisabeta	**29 ani**	**F**	**1.62 m**	**105.1 kg**

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	**Mic dejun**	OU fiert	**100** g	
		Paine integrala	**30** g	
		Castraveti	**100** g	
Duminica	**Gustare I**	Mere	**300** g	
Duminica	**Pranz**	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	**250** g	
		Pulpa de curcan	**100** g	
Duminica	**Gustare II**	Ciocolata stevie	**30** g	
Duminica	**Cina**	Ficatei de pui	**100** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**150** g	
		Telemea rasa	**30** g	