

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1922** din data: **06.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brunelisie Elena	19 ani	F	1.72 m	79.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-1922</u> din data: <u>06.02.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brunelisie Elena	19 ani	F	1.72 m	79.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1922** din data: **06.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brunelisie Elena	19 ani	F	1.72 m	79.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1922** din data: **06.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brunelisie Elena	19 ani	F	1.72 m	79.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Arahide crude	25 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Creveti	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1922** din data: **06.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brunelisie Elena	19 ani	F	1.72 m	79.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1922** din data: **06.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brunelisie Elena	19 ani	F	1.72 m	79.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	300 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1922** din data: **06.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brunelisie Elena	19 ani	F	1.72 m	79.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Duminica	Cina	Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	30 g	