

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1967** din data: **20.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perlachi Larisa	26 ani	F	1.53 m	72.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1967 din data: 20.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perlachi Larisa	26 ani	F	1.53 m	72.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1967 din data: 20.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perlachi Larisa	26 ani	F	1.53 m	72.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Miercuri	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1967 din data: 20.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perlachi Larisa	26 ani	F	1.53 m	72.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ridichi	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1967** din data: **20.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perlachi Larisa	26 ani	F	1.53 m	72.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Pulpa de curcan	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1967** din data: **20.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perlachi Larisa	26 ani	F	1.53 m	72.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 g	
Sambata	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1967** din data: **20.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Perlachi Larisa	26 ani	F	1.53 m	72.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	