

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1969** din data: **21.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valea Adelina	23 ani	F	1.69 m	70 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	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Tocanita de pipote si inimi cu legume	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1969 din data: 21.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valea Adelina	23 ani	F	1.69 m	70 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1969** din data: **21.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valea Adelina	23 ani	F	1.69 m	70 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1969** din data: **21.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valea Adelina	23 ani	F	1.69 m	70 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Sunca Praga	100 g	
		Cas de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1969 din data: 21.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valea Adelina	23 ani	F	1.69 m	70 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Vineri	Pranz	Pastrav	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1969** din data: **21.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valea Adelina	23 ani	F	1.69 m	70 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1969** din data: **21.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Valea Adelina	23 ani	F	1.69 m	70 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Ridichi	100 g	