

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1991** din data: **07.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulea Nelida	39 ani	F	1.66 m	88.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Branza feta	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1991** din data: **07.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulea Nelida	39 ani	F	1.66 m	88.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de ovaz	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-1991</u> din data: <u>07.04.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulea Nelida	39 ani	F	1.66 m	88.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1991** din data: **07.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulea Nelida	39 ani	F	1.66 m	88.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1991 din data: 07.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulea Nelida	39 ani	F	1.66 m	88.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1991** din data: **07.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulea Nelida	39 ani	F	1.66 m	88.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1991** din data: **07.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulea Nelida	39 ani	F	1.66 m	88.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zmeura	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	