

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2005** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tinca Ecaterina	28 ani	F	1.58 m	44.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Dulceata de capsuni	40 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	60 g	
Luni	Cina	Bruschete (paine integrala sau paine alba)	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2005** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tinca Ecaterina	28 ani	F	1.58 m	44.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Migdale	40 g	
Marti	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Struguri	250 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 20%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2005** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tinca Ecaterina	28 ani	F	1.58 m	44.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Ton proaspat	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Branza Feta	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2005 din data: 25.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tinca Ecaterina	28 ani	F	1.58 m	44.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	60 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	40 g	
Joi	Cina	Biscuiti	60 g	
		Lapte 3,5% grasime	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2005** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tinca Ecaterina	28 ani	F	1.58 m	44.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	250 g	
Vineri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2005** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tinca Ecaterina	28 ani	F	1.58 m	44.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti	60 g	
		Dulceata de capsuni	40 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	60 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare II	Banane	250 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2005** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tinca Ecaterina	28 ani	F	1.58 m	44.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	40 g	
Duminica	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		OU fiert	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare II	Struguri	250 g	
Duminica	Cina	Sos de ciuperci	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti murati	150 g	