

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2031** din data: **24.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cerasela	56 ani	F	1.00 m	83.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Alune	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2031** din data: **24.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cerasela	56 ani	F	1.00 m	83.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2031** din data: **24.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cerasela	56 ani	F	1.00 m	83.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Pulpa de curcan	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2031</u> din data: <u>24.05.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cerasela	56 ani	F	1.00 m	83.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza Fagaras 5,3% Pilos	150 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2031</u> din data: <u>24.05.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cerasela	56 ani	F	1.00 m	83.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Alune	25 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2031** din data: **24.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cerasela	56 ani	F	1.00 m	83.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 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	Branza Fagaras 5,3% Pilos	180 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2031** din data: **24.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Biro Cerasela	56 ani	F	1.00 m	83.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	