

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2041** din data: **07.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Don Giorgiana	20 ani	F	1.70 m	138 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	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2041** din data: **07.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Don Giorgiana	20 ani	F	1.70 m	138 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza feta	30 g	
Marti	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2041 din data: 07.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Don Giorgia	20 ani	F	1.70 m	138 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: <u>RT-2041</u> din data: <u>07.06.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Don Giorgiana	20 ani	F	1.70 m	138 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Zmeura	300 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Somon	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2041</u> din data: <u>07.06.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Don Giorgiana	20 ani	F	1.70 m	138 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Arahide crude	25 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2041** din data: **07.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Don Giorgiana	20 ani	F	1.70 m	138 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	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2041 din data: 07.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Don Giorgiana	20 ani	F	1.70 m	138 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	170 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Castraveti	100 g	