

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2042 din data: 08.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciule Madalina	24 ani	F	1.67 m	126.3 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	Pepene galben	350 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	Miez seminte floarea soarelui	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza feta	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2042 din data: 08.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciule Madalina	24 ani	F	1.67 m	126.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Branza feta	50 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2042 din data: 08.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciule Madalina	24 ani	F	1.67 m	126.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Miercuri	Pranz	Sunca Praga	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	350 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2042 din data: 08.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciule Madalina	24 ani	F	1.67 m	126.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2042 din data: 08.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciule Madalina	24 ani	F	1.67 m	126.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	25 g	
		Pepene galben	100 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2042** din data: **08.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciule Madalina	24 ani	F	1.67 m	126.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2042** din data: **08.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciule Madalina	24 ani	F	1.67 m	126.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	20 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	