

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2050** din data: **17.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Alina	42 ani	F	1.64 m	107.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2050 din data: 17.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Alina	42 ani	F	1.64 m	107.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Cirese	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2050 din data: 17.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Alina	42 ani	F	1.64 m	107.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2050** din data: **17.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Alina	42 ani	F	1.64 m	107.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2050** din data: **17.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Alina	42 ani	F	1.64 m	107.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	30 g	
		Capsuni	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Vineri	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2050** din data: **17.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Alina	42 ani	F	1.64 m	107.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2050** din data: **17.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Alina	42 ani	F	1.64 m	107.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Duminica	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	