

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2057 din data: 21.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oblesniuc Denisia	24 ani	F	1.64 m	69 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	
		Ton in suc propriu	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2057 din data: 21.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oblesniuc Denisia	24 ani	F	1.64 m	69 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2057 din data: 21.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oblesniuc Denisia	24 ani	F	1.64 m	69 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Alune	25 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Macrou	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2057 din data: 21.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oblesniuc Denisia	24 ani	F	1.64 m	69 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2057** din data: **21.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oblesniuc Denisia	24 ani	F	1.64 m	69 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pipote si inimi cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2057** din data: **21.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oblesniuc Denisia	24 ani	F	1.64 m	69 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Alune	25 g	
Sambata	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2057** din data: **21.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oblesniuc Denisia	24 ani	F	1.64 m	69 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Telemea de vaca	40 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	