

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2072 din data: 03.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienasescu Bianca	35 ani	F	1.65 m	86.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 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	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2072 din data: 03.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienasescu Bianca	35 ani	F	1.65 m	86.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Nectarine	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Branza feta	50 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2072 din data: 03.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienasescu Bianca	35 ani	F	1.65 m	86.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Gorgonzola	50 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2072 din data: 03.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienasescu Bianca	35 ani	F	1.65 m	86.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2072** din data: **03.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienasescu Bianca	35 ani	F	1.65 m	86.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2072 din data: 03.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienasescu Bianca	35 ani	F	1.65 m	86.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2072 din data: 03.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienasescu Bianca	35 ani	F	1.65 m	86.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Nectarine	300 g	
Duminica	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ridichi	100 g	