

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2078** din data: **06.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opret (Mamuleanu) Anca	36 ani	F	1.55 m	60.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2078** din data: **06.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opret (Mamuleanu) Anca	36 ani	F	1.55 m	60.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2078** din data: **06.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opret (Mamuleanu) Anca	36 ani	F	1.55 m	60.4 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	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2078 din data: 06.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opret (Mamuleanu) Anca	36 ani	F	1.55 m	60.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Sunca Praga	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2078** din data: **06.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opret (Mamuleanu) Anca	36 ani	F	1.55 m	60.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2078** din data: **06.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opret (Mamuleanu) Anca	36 ani	F	1.55 m	60.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 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	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2078** din data: **06.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Opret (Mamuleanu) Anca	36 ani	F	1.55 m	60.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Pranz	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	