

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2084** din data: **13.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ungurean	48 ani	F	1.58 m	96.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2084 din data: 13.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ungurean	48 ani	F	1.58 m	96.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	35 g	
Marti	Gustare I	Caise	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2084 din data: 13.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ungurean	48 ani	F	1.58 m	96.1 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	Caju	25 g	
Miercuri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cod	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2084** din data: **13.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ungurean	48 ani	F	1.58 m	96.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Caise	300 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	50 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 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-2084** din data: **13.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ungurean	48 ani	F	1.58 m	96.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2084** din data: **13.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ungurean	48 ani	F	1.58 m	96.1 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	Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2084 din data: 13.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Corina Ungurean	48 ani	F	1.58 m	96.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Caise	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Duminica	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	