

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2100** din data: **25.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pacurari Monica	49 ani	F	1.60 m	79.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Ceapa rosie	50 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2100 din data: 25.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pacurari Monica	49 ani	F	1.60 m	79.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Piersici	350 g	
Marti	Gustare I	Nuci	25 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 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-2100** din data: **25.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pacurari Monica	49 ani	F	1.60 m	79.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caise	300 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2100** din data: **25.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pacurari Monica	49 ani	F	1.60 m	79.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2100** din data: **25.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pacurari Monica	49 ani	F	1.60 m	79.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Vineri	Gustare I	Caise	300 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2100** din data: **25.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pacurari Monica	49 ani	F	1.60 m	79.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Sambata	Gustare I	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Pranz	Varza	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2100** din data: **25.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pacurari Monica	49 ani	F	1.60 m	79.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
Duminica	Gustare I	Caise	300 g	
Duminica	Pranz	Salam de casa	30 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	