

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2128** din data: **24.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontoiu Raluca	19 ani	F	1.58 m	67.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2128 din data: 24.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontoiu Raluca	19 ani	F	1.58 m	67.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2128** din data: **24.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontoiu Raluca	19 ani	F	1.58 m	67.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	30 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2128** din data: **24.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontoiu Raluca	19 ani	F	1.58 m	67.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2128** din data: **24.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontoiu Raluca	19 ani	F	1.58 m	67.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Supa crema de rosii	400 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2128** din data: **24.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontoiu Raluca	19 ani	F	1.58 m	67.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2128** din data: **24.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontoiu Raluca	19 ani	F	1.58 m	67.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	