

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2144 din data: 20.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursa Ramona	36 ani	F	1.71 m	103.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Smantana de gatit 15%	40 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2144** din data: **20.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursa Ramona	36 ani	F	1.71 m	103.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 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	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Piept de curcan	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2144** din data: **20.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursa Ramona	36 ani	F	1.71 m	103.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Prune uscate	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Nectarine	300 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2144 din data: 20.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursa Ramona	36 ani	F	1.71 m	103.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2144** din data: **20.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursa Ramona	36 ani	F	1.71 m	103.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2144** din data: **20.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursa Ramona	36 ani	F	1.71 m	103.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 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	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2144** din data: **20.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ursa Ramona	36 ani	F	1.71 m	103.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Guacamole	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Nectarine	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	