

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2151 din data: 02.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Paula	40 ani	F	1.57 m	75 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Prune uscate	70 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2151 din data: 02.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Paula	40 ani	F	1.57 m	75 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	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2151 din data: 02.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Paula	40 ani	F	1.57 m	75 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2151** din data: **02.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Paula	40 ani	F	1.57 m	75 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Branza feta	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2151 din data: 02.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Paula	40 ani	F	1.57 m	75 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	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-2151** din data: **02.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Paula	40 ani	F	1.57 m	75 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Prune	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2151 din data: 02.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bacos Paula	40 ani	F	1.57 m	75 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Humus	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	