

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2168** din data: **19.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rozsa Andreea	23 ani	F	1.75 m	85.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Clementine	300 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2168** din data: **19.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rozsa Andreea	23 ani	F	1.75 m	85.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ayran	350 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2168** din data: **19.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rozsa Andreea	23 ani	F	1.75 m	85.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Creveti	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2168 din data: 19.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rozsa Andreea	23 ani	F	1.75 m	85.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Branza Camembert	50 g	
		Nuci	25 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Calamar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline verzi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2168** din data: **19.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rozsa Andreea	23 ani	F	1.75 m	85.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Supa crema de rosii	400 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2168** din data: **19.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rozsa Andreea	23 ani	F	1.75 m	85.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
Sambata	Gustare I	Ayran	350 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline verzi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2168 din data: 19.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rozsa Andreea	23 ani	F	1.75 m	85.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
Duminica	Gustare I	Clementine	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	