

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2192** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Denisa	26 ani	F	1.62 m	92.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Lapte de migdale	200 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2192** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Denisa	26 ani	F	1.62 m	92.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	35 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
Marti	Pranz	Ton in suc propriu	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2192** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Denisa	26 ani	F	1.62 m	92.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2192** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Denisa	26 ani	F	1.62 m	92.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2192** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Denisa	26 ani	F	1.62 m	92.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Prune uscate	50 g	
		Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	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	Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2192** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Denisa	26 ani	F	1.62 m	92.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de varza(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2192** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Denisa	26 ani	F	1.62 m	92.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	