

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2194** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Nicoleta	23 ani	F	1.65 m	70 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2194** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Nicoleta	23 ani	F	1.65 m	70 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Branza feta	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2194** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Nicoleta	23 ani	F	1.65 m	70 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	20 g	
		Muschi file	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Muschi file	100 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2194** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Nicoleta	23 ani	F	1.65 m	70 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Prosciutto crudo	60 g	
		Cascaval	60 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2194** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Nicoleta	23 ani	F	1.65 m	70 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2194** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Nicoleta	23 ani	F	1.65 m	70 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(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 legume(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2194** din data: **22.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cazacu Nicoleta	23 ani	F	1.65 m	70 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	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	