

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2211** din data: **08.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Culda Iazmina	27 ani	F	1.70 m	113.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Cascaval ras	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	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2211 din data: 08.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Culda Iazmina	27 ani	F	1.70 m	113.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Pere	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Muschi file	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2211 din data: 08.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Culda Iazmina	27 ani	F	1.70 m	113.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		Muschi file	50 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2211** din data: **08.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Culda Iazmina	27 ani	F	1.70 m	113.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2211</u> din data: <u>08.01.2024</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Culda Iazmina	27 ani	F	1.70 m	113.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Prune uscate	80 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2211 din data: 08.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Culda Iazmina	27 ani	F	1.70 m	113.7 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	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2211 din data: 08.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Culda Iazmina	27 ani	F	1.70 m	113.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	