

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2218** din data: **11.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucsai Andrea	26 ani	F	1.76 m	112.9 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	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2218 din data: 11.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucsai Andrea	26 ani	F	1.76 m	112.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2218** din data: **11.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucsai Andrea	26 ani	F	1.76 m	112.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2218 din data: 11.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucsai Andrea	26 ani	F	1.76 m	112.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2218 din data: 11.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucsai Andrea	26 ani	F	1.76 m	112.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Carne slaba de vita	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2218** din data: **11.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucsai Andrea	26 ani	F	1.76 m	112.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2218 din data: 11.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bucsai Andrea	26 ani	F	1.76 m	112.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Nuci	20 g	
		Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Rosii	100 g	