

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2224 din data: 15.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Teodora	22 ani	F	1.65 m	89 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		OU fiert	50 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Castraveti	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2224 din data: 15.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Teodora	22 ani	F	1.65 m	89 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	40 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli	200 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2224 din data: 15.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Teodora	22 ani	F	1.65 m	89 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	40 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2224** din data: **15.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Teodora	22 ani	F	1.65 m	89 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2224 din data: 15.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Teodora	22 ani	F	1.65 m	89 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	30 g	
		Fructe de padure congelate	50 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	40 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2224** din data: **15.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Teodora	22 ani	F	1.65 m	89 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Covrigei	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2224** din data: **15.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Neag Teodora	22 ani	F	1.65 m	89 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Branza feta	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	