

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1266** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Carmen	48 ani	F	1.58 m	104 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1266** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Carmen	48 ani	F	1.58 m	104 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1266** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Carmen	48 ani	F	1.58 m	104 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1266** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Carmen	48 ani	F	1.58 m	104 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1266** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Carmen	48 ani	F	1.58 m	104 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1266** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Carmen	48 ani	F	1.58 m	104 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 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	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1266** din data: **19.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Suciu Carmen	48 ani	F	1.58 m	104 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	