

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1302** din data: **14.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stirbu Adina	41 ani	F	1.60 m	64 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Muschi file	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1302** din data: **14.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stirbu Adina	41 ani	F	1.60 m	64 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1302** din data: **14.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stirbu Adina	41 ani	F	1.60 m	64 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Leberwurst (lebar)	50 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1302** din data: **14.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stirbu Adina	41 ani	F	1.60 m	64 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Piersici	350 g	
Joi	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1302** din data: **14.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stirbu Adina	41 ani	F	1.60 m	64 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1302** din data: **14.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stirbu Adina	41 ani	F	1.60 m	64 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	350 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Muschi file	100 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1302** din data: **14.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stirbu Adina	41 ani	F	1.60 m	64 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	