

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1334** din data: **03.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulita Tamara	40 ani	F	1.50 m	82 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1334** din data: **03.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulita Tamara	40 ani	F	1.50 m	82 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Struguri	170 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1334** din data: **03.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulita Tamara	40 ani	F	1.50 m	82 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1334** din data: **03.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulita Tamara	40 ani	F	1.50 m	82 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Caju	25 g	
Joi	Pranz	Telemea de oaie	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1334** din data: **03.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulita Tamara	40 ani	F	1.50 m	82 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		OU fiert	50 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1334** din data: **03.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulita Tamara	40 ani	F	1.50 m	82 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1334** din data: **03.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulita Tamara	40 ani	F	1.50 m	82 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	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii cherry	100 g	