

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1538** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todinca Elisabeta	24 ani	F	1.58 m	73 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Pomelo	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1538** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todincea Elisabeta	24 ani	F	1.58 m	73 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii cherry	150 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1538** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todincea Elisabeta	24 ani	F	1.58 m	73 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	300 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Conopida	200 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1538** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todince Elisabeta	24 ani	F	1.58 m	73 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1538** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todincea Elisabeta	24 ani	F	1.58 m	73 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1538** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todince Elisabeta	24 ani	F	1.58 m	73 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Pomelo	350 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1538** din data: **10.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todinca Elisabeta	24 ani	F	1.58 m	73 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Salata verde	150 g	