

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1630** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bus Laura	30 ani	F	1.68 m	105 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Afine	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Rosii	150 g	
		Muschi file	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1630** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bus Laura	30 ani	F	1.68 m	105 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Muschi file	100 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1630** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bus Laura	30 ani	F	1.68 m	105 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Zacusca	80 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1630** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bus Laura	30 ani	F	1.68 m	105 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi file	50 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1630** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bus Laura	30 ani	F	1.68 m	105 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Masline negre	50 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1630** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bus Laura	30 ani	F	1.68 m	105 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1630** din data: **30.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bus Laura	30 ani	F	1.68 m	105 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette cu verdeata	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Muschi file	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Afine	250 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	