

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1691** din data: **25.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carcea Florina	27 ani	F	1.55 m	35.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Banane	250 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1691** din data: **25.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carcea Florina	27 ani	F	1.55 m	35.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	250 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Cascaval	50 g	
Marti	Gustare II	Inghetata	150 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 20%	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1691** din data: **25.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carcea Florina	27 ani	F	1.55 m	35.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1691** din data: **25.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carcea Florina	27 ani	F	1.55 m	35.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Inghetata	150 g	
Joi	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1691** din data: **25.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carcea Florina	27 ani	F	1.55 m	35.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	40 g	
Vineri	Cina	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1691 din data: 25.05.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carcea Florina	27 ani	F	1.55 m	35.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Banane	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	40 g	
Sambata	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata	150 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1691** din data: **25.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Carcea Florina	27 ani	F	1.55 m	35.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	250 g	
Duminica	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Banane	250 g	
Duminica	Cina	Sana 3,5 %	330 g	
		Paine integrala	60 g	