

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1695** din data: **27.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curuliuc Florina	48 ani	F	1.64 m	153.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1695** din data: **27.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curuliuc Florina	48 ani	F	1.64 m	153.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1695** din data: **27.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curuliuc Florina	48 ani	F	1.64 m	153.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1695** din data: **27.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curuliuc Florina	48 ani	F	1.64 m	153.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Branza telemea oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1695** din data: **27.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curuliuc Florina	48 ani	F	1.64 m	153.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Vineri	Cina	Branza telemea oaie	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1695** din data: **27.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curuliuc Florina	48 ani	F	1.64 m	153.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	20 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 g	
Sambata	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1695** din data: **27.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curuliuc Florina	48 ani	F	1.64 m	153.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ridichi	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	