

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1700** din data: **31.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Gyorffy Rus	31 ani	F	1.75 m	109.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Cirese	250 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	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1700** din data: **31.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Gyorffy Rus	31 ani	F	1.75 m	109.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1700** din data: **31.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Gyorffy Rus	31 ani	F	1.75 m	109.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1700** din data: **31.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Gyorffy Rus	31 ani	F	1.75 m	109.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1700** din data: **31.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Gyorffy Rus	31 ani	F	1.75 m	109.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	15 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	170 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1700** din data: **31.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Gyorffy Rus	31 ani	F	1.75 m	109.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1700** din data: **31.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Anamaria Gyorffy Rus	31 ani	F	1.75 m	109.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Caju	25 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Napolitane fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Cina	Somon	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	