

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1658** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Munteanu Roxana	26 ani	F	1.62 m	67.6 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	Mango	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
		Parmezan	10 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-1658** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Munteanu Roxana	26 ani	F	1.62 m	67.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	20 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1658** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Munteanu Roxana	26 ani	F	1.62 m	67.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam picant	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1658** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Munteanu Roxana	26 ani	F	1.62 m	67.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1658** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Munteanu Roxana	26 ani	F	1.62 m	67.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1658** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Munteanu Roxana	26 ani	F	1.62 m	67.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Mango	200 g	
Sambata	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Spanac fiert	200 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1658** din data: **28.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Munteanu Roxana	26 ani	F	1.62 m	67.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	150 g	