

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1676** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Seliscan	48 ani	F	1.69 m	150.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1676** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Seliscan	48 ani	F	1.69 m	150.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Ayran	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Compot de ananas	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Merluciu	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1676** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Seliscan	48 ani	F	1.69 m	150.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Afine	250 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1676** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Seliscan	48 ani	F	1.69 m	150.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Compot de ananas	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1676** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Seliscan	48 ani	F	1.69 m	150.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Ayran	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1676** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Seliscan	48 ani	F	1.69 m	150.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ayran	150 g	
		Ridichi	100 g	
Sambata	Gustare I	Afine	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1676** din data: **17.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Monica Seliscan	48 ani	F	1.69 m	150.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Compot de ananas	250 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	