

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1702** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Denisa	30 ani	F	1.54 m	62.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1702** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Denisa	30 ani	F	1.54 m	62.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Cirese	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)	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1702** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Denisa	30 ani	F	1.54 m	62.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Branza feta	50 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	25 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1702** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Denisa	30 ani	F	1.54 m	62.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Tocanita de pipote si inimi cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1702** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Denisa	30 ani	F	1.54 m	62.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	100 g	
		Capsuni	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1702** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Denisa	30 ani	F	1.54 m	62.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Merisoare deshidratate	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1702** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Denisa	30 ani	F	1.54 m	62.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	250 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	