

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1713** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popescu Mona	46 ani	F	1.64 m	61 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
		Carnati afumati	50 g	
Luni	Gustare I	Cirese	250 g	
Luni	Pranz	Lipie	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1713** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popescu Mona	46 ani	F	1.64 m	61 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	10 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1713** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popescu Mona	46 ani	F	1.64 m	61 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	Pepene galben	350 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1713** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popescu Mona	46 ani	F	1.64 m	61 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1713** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popescu Mona	46 ani	F	1.64 m	61 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1713** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popescu Mona	46 ani	F	1.64 m	61 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1713** din data: **09.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popescu Mona	46 ani	F	1.64 m	61 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
Duminica	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Tocanita de pipote si inimi cu legume	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	30 g	