

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2065 din data: 28.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Monica	50 ani	F	1.62 m	88.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Caise	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2065** din data: **28.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Monica	50 ani	F	1.62 m	88.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2065** din data: **28.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Monica	50 ani	F	1.62 m	88.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Branza feta	30 g	
Miercuri	Gustare I	Visine	300 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2065** din data: **28.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Monica	50 ani	F	1.62 m	88.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Caju	25 g	
Joi	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2065** din data: **28.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Monica	50 ani	F	1.62 m	88.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2065** din data: **28.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Monica	50 ani	F	1.62 m	88.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Caise	300 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2065** din data: **28.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iovanas Monica	50 ani	F	1.62 m	88.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ridichi	100 g	
Duminica	Gustare I	Visine	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	