

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2200 din data: 04.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Ramona	36 ani	F	1.62 m	58.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Almette	15 g	
		OU fiert	50 g	
		Avocado	50 g	
Luni	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
		Biscuiti	25 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Parmezan	15 g	
		Ulei de masline	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	40 g	
Luni	Cina	Urda	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2200** din data: **04.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Ramona	36 ani	F	1.62 m	58.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	55 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	60 g	
Marti	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Paine alba	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2200 din data: 04.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Ramona	36 ani	F	1.62 m	58.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de porumb	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Miercuri	Cina	Supa crema de dovlecel	350 g	
		Smantana de gatit 15%	30 g	
		Parmezan	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2200** din data: **04.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Ramona	36 ani	F	1.62 m	58.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Compot dietetic	250 g	
		Biscuiti	25 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	60 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2200** din data: **04.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Ramona	36 ani	F	1.62 m	58.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Cascaval ras	30 g	
Vineri	Gustare II	Caju	40 g	
Vineri	Cina	Salata verde	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ulei de masline	5 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2200** din data: **04.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Ramona	36 ani	F	1.62 m	58.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Humus	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	60 g	
Sambata	Cina	Cas de vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2200** din data: **04.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rapcau Ramona	36 ani	F	1.62 m	58.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine alba	60 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	250 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi dulci	150 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	40 g	
Duminica	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	