

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2235 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vulpe Monica	45 ani	F	1.60 m	86.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2235 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vulpe Monica	45 ani	F	1.60 m	86.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Castraveti	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2235** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vulpe Monica	45 ani	F	1.60 m	86.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Branza Brie	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2235 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vulpe Monica	45 ani	F	1.60 m	86.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Almette	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Castraveti	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2235** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vulpe Monica	45 ani	F	1.60 m	86.1 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Migdale	20 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2235 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vulpe Monica	45 ani	F	1.60 m	86.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine alba	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2235 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vulpe Monica	45 ani	F	1.60 m	86.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine alba	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Dorada	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	