

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1661** din data: **09.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Viorica	30 ani	F	1.65 m	72 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Mere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1661** din data: **09.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Viorica	30 ani	F	1.65 m	72 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	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)	200 g	
		Masline verzi	50 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1661** din data: **09.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Viorica	30 ani	F	1.65 m	72 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Musli cu fructe	35 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1661** din data: **09.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Viorica	30 ani	F	1.65 m	72 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Mezeluri, salam	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Joi	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1661** din data: **09.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Viorica	30 ani	F	1.65 m	72 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	400 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1661** din data: **09.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Viorica	30 ani	F	1.65 m	72 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1661** din data: **09.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Viorica	30 ani	F	1.65 m	72 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza acra murata	200 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	