

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1735** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Anca	38 ani	F	1.58 m	113.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1735** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Anca	38 ani	F	1.58 m	113.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1735** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Anca	38 ani	F	1.58 m	113.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1735** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Anca	38 ani	F	1.58 m	113.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Nuci	25 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Joi	Cina	Ciorba radauteana (o portie)	400 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1735** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Anca	38 ani	F	1.58 m	113.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 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-1735** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Anca	38 ani	F	1.58 m	113.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene galben	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba radauteana (o portie)	400 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1735** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Buda Anca	38 ani	F	1.58 m	113.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	150 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Cascaval	40 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	