

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1736** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benea Monica	43 ani	F	1.64 m	81.1 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	Caise	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1736** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benea Monica	43 ani	F	1.64 m	81.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Migdale	25 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval ras	20 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1736** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benea Monica	43 ani	F	1.64 m	81.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1736** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benea Monica	43 ani	F	1.64 m	81.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Joi	Gustare I	Visine	300 g	
Joi	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1736** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benea Monica	43 ani	F	1.64 m	81.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1736** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benea Monica	43 ani	F	1.64 m	81.1 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	Migdale	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Sambata	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1736** din data: **27.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Benea Monica	43 ani	F	1.64 m	81.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Zmeura	50 g	
Duminica	Gustare I	Caise	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Broccoli	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	