

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1550** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haragea Cristina	18 ani	F	1.50 m	94.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Crutoane	60 g	
		Cascaval ras	15 g	
Luni	Gustare II	Alune	30 g	
Luni	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1550** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haragea Cristina	18 ani	F	1.50 m	94.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Marti	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Creveti	150 g	
		Unt	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1550** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haragea Cristina	18 ani	F	1.50 m	94.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
Miercuri	Gustare I	Alune	30 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1550** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haragea Cristina	18 ani	F	1.50 m	94.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Portocale	400 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Alune	30 g	
Joi	Cina	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1550** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haragea Cristina	18 ani	F	1.50 m	94.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Castraveti murati	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1550** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haragea Cristina	18 ani	F	1.50 m	94.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Cascaval	50 g	
		Iaurt 2%	100 g	
Sambata	Gustare II	Alune	30 g	
Sambata	Cina	Ciorba radauteana (o portie)	600 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1550** din data: **19.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Haragea Cristina	18 ani	F	1.50 m	94.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Guacamole	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Alune	30 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	