

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1561** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Soto Alessia	16 ani	F	1.66 m	65.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	70 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1561** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Soto Alessia	16 ani	F	1.66 m	65.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	70 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi dulci	200 g	
		Somon	100 g	
Marti	Gustare II	Banane	300 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine alba	60 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1561** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Soto Alessia	16 ani	F	1.66 m	65.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de ovaz	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	30 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti	70 g	
Miercuri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	20 g	
Miercuri	Cina	Mamaliga fiarta	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1561** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Soto Alessia	16 ani	F	1.66 m	65.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Biscuiti	70 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	300 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	70 g	
Joi	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Paine alba	60 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1561** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Soto Alessia	16 ani	F	1.66 m	65.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti	70 g	
Vineri	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Cina	Salata Iceberg	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Crutoane	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1561** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Soto Alessia	16 ani	F	1.66 m	65.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	70 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Paine alba	60 g	
		Salata Iceberg	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1561** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Soto Alessia	16 ani	F	1.66 m	65.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine alba	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Duminica	Gustare I	Banane	300 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti	70 g	
Duminica	Cina	Morcovi fierti	250 g	
		Somon	100 g	
		Ulei de masline	10 g	