

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1609** din data: **09.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Codruta	26 ani	F	1.58 m	41.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Dulceata de fructe asortate	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1609** din data: **09.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Codruta	26 ani	F	1.58 m	41.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	30 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	70 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1609** din data: **09.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Codruta	26 ani	F	1.58 m	41.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte 3,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	150 g	
		Biscuiti	40 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1609** din data: **09.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Codruta	26 ani	F	1.58 m	41.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Joi	Gustare I	Pere	200 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti murati	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti murati	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1609** din data: **09.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Codruta	26 ani	F	1.58 m	41.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Cascaval	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere Jonathan	150 g	
		Biscuiti	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1609** din data: **09.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Codruta	26 ani	F	1.58 m	41.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Biscuiti	50 g	
Sambata	Gustare II	Pere	150 g	
		Biscuiti	40 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1609** din data: **09.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Codruta	26 ani	F	1.58 m	41.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	40 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	70 g	
Duminica	Cina	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Telemea de vaca	20 g	