

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1624** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bondor Natalia	17 ani	F	1.64 m	43.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
		Biscuiti	30 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Cus-Cus fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1624** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bondor Natalia	17 ani	F	1.64 m	43.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Lipie	60 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Iaurt 2,8	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1624** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bondor Natalia	17 ani	F	1.64 m	43.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de porumb	60 g	
		Lapte 3,5% grasime	200 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Banane	150 g	
		Biscuiti	30 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1624** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bondor Natalia	17 ani	F	1.64 m	43.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Joi	Gustare I	Struguri	300 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1624** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bondor Natalia	17 ani	F	1.64 m	43.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	40 g	
Vineri	Cina	Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1624** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bondor Natalia	17 ani	F	1.64 m	43.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte 3,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Avocado	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	270 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 20%	30 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti	70 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 20%	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1624** din data: **22.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bondor Natalia	17 ani	F	1.64 m	43.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	30 g	
Duminica	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	