

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1728** din data: **22.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rostas Daiana	24 ani	F	1.64 m	43.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Banane	250 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1728** din data: **22.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rostas Daiana	24 ani	F	1.64 m	43.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Cascaval	40 g	
Marti	Gustare II	Inghetata	150 g	
Marti	Cina	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 20%	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1728** din data: **22.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rostas Daiana	24 ani	F	1.64 m	43.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1728** din data: **22.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rostas Daiana	24 ani	F	1.64 m	43.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	30 g	
Joi	Gustare I	Struguri	250 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Mezeluri, salam	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	40 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1728** din data: **22.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rostas Daiana	24 ani	F	1.64 m	43.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mezeluri, salam	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	40 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata	150 g	
Vineri	Cina	Linte gatita cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1728** din data: **22.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rostas Daiana	24 ani	F	1.64 m	43.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Banane	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Varza calita	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1728** din data: **22.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rostas Daiana	24 ani	F	1.64 m	43.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	40 g	
Duminica	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Struguri	250 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	