

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1926** din data: **08.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barla Roxana	26 ani	F	1.66 m	131.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Struguri	170 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Iaurt 2%	100 g	
		Cascaval	50 g	
Luni	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1926 din data: 08.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barla Roxana	26 ani	F	1.66 m	131.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	45 g	
Marti	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Salata verde	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1926** din data: **08.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barla Roxana	26 ani	F	1.66 m	131.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1926** din data: **08.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barla Roxana	26 ani	F	1.66 m	131.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	170 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1926** din data: **08.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barla Roxana	26 ani	F	1.66 m	131.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1926** din data: **08.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barla Roxana	26 ani	F	1.66 m	131.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Pere	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Sambata	Cina	Ardei Gras	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1926** din data: **08.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Barla Roxana	26 ani	F	1.66 m	131.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	