

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2086** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Sonia	16 ani	F	1.70 m	82.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2086** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Sonia	16 ani	F	1.70 m	82.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
Marti	Gustare I	Cirese	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2086** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Sonia	16 ani	F	1.70 m	82.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Muschi file	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	300 g	
Miercuri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Salau gatit	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2086** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Sonia	16 ani	F	1.70 m	82.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Gorgonzola	50 g	
		Avocado	80 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi file	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2086** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Sonia	16 ani	F	1.70 m	82.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	25 g	
		Zmeura	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2086** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Sonia	16 ani	F	1.70 m	82.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Branza feta	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2086** din data: **14.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mot Sonia	16 ani	F	1.70 m	82.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	250 g	
Duminica	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	