

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2088** din data: **17.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belde Madalina	26 ani	F	1.80 m	61 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Miere	20 g	
		Lapte de vaca 3%	200 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 20%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2088** din data: **17.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belde Madalina	26 ani	F	1.80 m	61 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Migdale	35 g	
Marti	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Banane	250 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2088** din data: **17.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belde Madalina	26 ani	F	1.80 m	61 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	130 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Pilaf de orez	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata	150 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Carnati afumati	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2088** din data: **17.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belde Madalina	26 ani	F	1.80 m	61 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Nuci	40 g	
		Miere	40 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	700 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2088** din data: **17.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belde Madalina	26 ani	F	1.80 m	61 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte 3,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	70 g	
Vineri	Gustare I	Banane	250 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Ceapa rosie	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata	150 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Crutoane	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2088** din data: **17.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belde Madalina	26 ani	F	1.80 m	61 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	40 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	60 g	
Sambata	Pranz	Piure de cartofi	200 g	
		Tocanita de porc/vita	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Cartofi fierti	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2088** din data: **17.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Belde Madalina	26 ani	F	1.80 m	61 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
		Afine	100 g	
		Miere	30 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	700 g	
Duminica	Pranz	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	60 g	
Duminica	Cina	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
		Paine integrala	30 g	