

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2233** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botyan Alisia	18 ani	F	1.62 m	62.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Struguri	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2233** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botyan Alisia	18 ani	F	1.62 m	62.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Almette	20 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Portocale	400 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	60 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2233** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botyan Alisia	18 ani	F	1.62 m	62.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	20 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Miercuri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2233 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botyan Alisia	18 ani	F	1.62 m	62.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Portocale	200 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	60 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2233 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botyan Alisia	18 ani	F	1.62 m	62.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2233** din data: **23.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botyan Alisia	18 ani	F	1.62 m	62.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Cascaval	10 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2233 din data: 23.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botyan Alisia	18 ani	F	1.62 m	62.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	25 g	
		Miere	25 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	60 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Avocado	50 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Rosii	150 g	