

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-959** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Oana	22 ani	F	1.67 m	81.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	40 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Cascaval	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	
		Sunca porc Sisi	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-959** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Oana	22 ani	F	1.67 m	81.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Struguri	200 g	
Marti	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-959** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Oana	22 ani	F	1.67 m	81.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-959** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Oana	22 ani	F	1.67 m	81.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	300 g	
Joi	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	200 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-959** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Oana	22 ani	F	1.67 m	81.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Covrigei	50 g	
		Sana	250 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	350 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa	150 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-959** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Oana	22 ani	F	1.67 m	81.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-959** din data: **21.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Palcu Oana	22 ani	F	1.67 m	81.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Branza feta	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	