

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1036** din data: **17.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medina Oancea	19 ani	F	1.60 m	48 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam picant C+C Kaufland	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Nuci	30 g	
		Zahar tos	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Nuci	30 g	
		Zahar tos	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1036** din data: **17.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medina Oancea	19 ani	F	1.60 m	48 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte 3,5% grasime Real	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	70 g	
Marti	Gustare I	Struguri	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
Marti	Gustare II	Banane	300 g	
Marti	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1036** din data: **17.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medina Oancea	19 ani	F	1.60 m	48 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Cascaval	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kaki	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	40 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de fasole verde	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1036** din data: **17.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medina Oancea	19 ani	F	1.60 m	48 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Iaurt 2,8% Covalact	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Pere	200 g	
Joi	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	80 g	
Joi	Cina	Piure de cartofi	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1036** din data: **17.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medina Oancea	19 ani	F	1.60 m	48 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	40 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti simpli	80 g	
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu oua zdrente si morcov ras(400 g)	100 g	
		Pilaf de orez	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Porumb fiert	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1036** din data: **17.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medina Oancea	19 ani	F	1.60 m	48 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti simpli	80 g	
		Banane	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Cascaval	50 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	80 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1036** din data: **17.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Medina Oancea	19 ani	F	1.60 m	48 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2,8% Covalact	150 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti simpli	80 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu ardei si ceapa	350 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	150 g	
		Paine integrala	60 g	