

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1127** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaj Oana	21 ani	F	1.65 m	47.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti simpli	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval ras	30 g	
Luni	Gustare II	Banane	250 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1127** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaj Oana	21 ani	F	1.65 m	47.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale	70 g	
Marti	Gustare I	Kaki	300 g	
Marti	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
		Smantana 20%	20 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti simpli	60 g	
Marti	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1127** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaj Oana	21 ani	F	1.65 m	47.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata verde	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1127** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaj Oana	21 ani	F	1.65 m	47.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Portocale	200 g	
		Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	25 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti simpli	60 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1127** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaj Oana	21 ani	F	1.65 m	47.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti simpli	60 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	35 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Kaki	300 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1127** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaj Oana	21 ani	F	1.65 m	47.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Dulceata de visine	30 g	
		Lapte de vaca 3%	250 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Piure de mazare	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1127** din data: **26.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balaj Oana	21 ani	F	1.65 m	47.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti simpli	60 g	
Duminica	Pranz	Piure de cartofi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Somon	150 g	
		Sote de legume (+1 lingura de unt)	200 g	