

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1654** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anda	20 ani	F	1.64 m	40.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Dulceata de fructe asortate	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Banane	250 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1654** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anda	20 ani	F	1.64 m	40.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Miere	20 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza feta	150 g	
		Smantana 20%	10 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1654** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anda	20 ani	F	1.64 m	40.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	35 g	
Miercuri	Pranz	Macaroane fierte	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Struguri	250 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1654** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anda	20 ani	F	1.64 m	40.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte 3,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Joi	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Sos de rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Branza feta	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1654** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anda	20 ani	F	1.64 m	40.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Guacamole	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Banane	250 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Ficat de pui fript	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	20 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1654** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anda	20 ani	F	1.64 m	40.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Sambata	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb fiert	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Struguri	250 g	
Sambata	Cina	Sana 3,5 %	330 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1654** din data: **26.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hent Anda	20 ani	F	1.64 m	40.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	250 g	
Duminica	Pranz	Lipie	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Branza feta	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Piure de cartofi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	