

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-515** din data: **12.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Pop Alexandru	18 ani	M	1.76 m	94.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-515** din data: **12.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Pop Alexandru	18 ani	M	1.76 m	94.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Tarate de ovaz	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-515** din data: **12.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Pop Alexandru	18 ani	M	1.76 m	94.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	120 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-515** din data: **12.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Pop Alexandru	18 ani	M	1.76 m	94.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	35 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Branza de burduf	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-515** din data: **12.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Pop Alexandru	18 ani	M	1.76 m	94.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Unt de arahide	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de porc/vita	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Cascaval	50 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-515** din data: **12.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Pop Alexandru	18 ani	M	1.76 m	94.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-515** din data: **12.12.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Pop Alexandru	18 ani	M	1.76 m	94.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	