

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-519** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tuduca Paul	27 ani	M	1.69 m	87.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Pilaf de orez	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Luni	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Luni	Cina	Rucola	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-519** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tuduca Paul	27 ani	M	1.69 m	87.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	70 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
		Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Carnati	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-519** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tuduca Paul	27 ani	M	1.69 m	87.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui afumat	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-519** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tuduca Paul	27 ani	M	1.69 m	87.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	50 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ragu de ton	250 g	
Joi	Gustare II	Migdale	40 g	
Joi	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-519** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tuduca Paul	27 ani	M	1.69 m	87.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	330 g	
		Chia	40 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Kiwi	150 g	
		Clementine	200 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza cruda alba	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-519** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tuduca Paul	27 ani	M	1.69 m	87.4 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	Mancare de spanac	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-519** din data: **04.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tuduca Paul	27 ani	M	1.69 m	87.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Somon	150 g	
		Legume mexicane	250 g	