

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-613** din data: **01.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burtea Mihnea	22 ani	M	1.84 m	80.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	350 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Cartofi dulci	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	50 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-613** din data: **01.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burtea Mihnea	22 ani	M	1.84 m	80.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
		Migdale	20 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Banane	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Usturoi	20 g	
		Parmezan	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	50 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ulei de masline	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-613** din data: **01.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burtea Mihnea	22 ani	M	1.84 m	80.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2,8	330 g	
		Banane	200 g	
		Zmeura	250 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de fasole uscata (o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	80 g	
Miercuri	Cina	Sote de legume	300 g	
		Chiftele de curcan	150 g	
		Ulei de masline	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-613** din data: **01.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burtea Mihnea	22 ani	M	1.84 m	80.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sana	330 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Sana	330 g	
Joi	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Branza feta	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	50 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti murati	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-613** din data: **01.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burtea Mihnea	22 ani	M	1.84 m	80.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza Feta	100 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	80 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	50 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-613** din data: **01.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burtea Mihnea	22 ani	M	1.84 m	80.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	50 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
		Unt de arahide	20 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Mamaliga	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	50 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Crutoane integrale	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-613** din data: **01.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Burtea Mihnea	22 ani	M	1.84 m	80.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	
		Sana	330 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	350 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	300 g	
		Piept de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	50 g	
Duminica	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	
		Smantana	30 g	
		Paine integrala	60 g	