

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-808** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	20 ani	M	1.93 m	137.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	250 g	
Luni	Gustare II	Sana	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozarella	100 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-808** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	20 ani	M	1.93 m	137.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-808** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	20 ani	M	1.93 m	137.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	300 g	
Miercuri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza cruda alba	100 g	
		Banane	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-808** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	20 ani	M	1.93 m	137.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Gem macese	25 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-808** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	20 ani	M	1.93 m	137.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	300 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-808** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	20 ani	M	1.93 m	137.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	200 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Piure de cartofi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-808** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tundre Paul	20 ani	M	1.93 m	137.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Sana	330 g	
		Chia	30 g	