

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-849** din data: **03.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vidican Claudiu	28 ani	M	1.86 m	75 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Salam Sibiu Cris Tim	50 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	400 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Banane	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	70 g	
Luni	Cina	Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Banane	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-849** din data: **03.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vidican Claudiu	28 ani	M	1.86 m	75 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	200 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Struguri	400 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	30 g	
		Mango	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	70 g	
Marti	Cina	Cartofi de iarna	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-849** din data: **03.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vidican Claudiu	28 ani	M	1.86 m	75 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte 3,5% Milli	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	70 g	
		Migdale	30 g	
Miercuri	Gustare I	Napolitane	100 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Mamaliga	200 g	
		Branza feta	150 g	
		Cascaval	40 g	
Miercuri	Gustare II	Banane	250 g	
		Mango	300 g	
Miercuri	Cina	Branza feta	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-849** din data: **03.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vidican Claudiu	28 ani	M	1.86 m	75 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Gem de afine	30 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
		Cacao pudra	20 g	
		Miere	15 g	
Joi	Gustare I	Napolitane	100 g	
Joi	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Paine integrala	6 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de porc/vita	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Banane	200 g	
Joi	Gustare II	Banane	400 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	150 g	
		Porumb fiert	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-849** din data: **03.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vidican Claudiu	28 ani	M	1.86 m	75 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Salata verde	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	150 g	
		Orez brun fiert	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-849** din data: **03.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vidican Claudiu	28 ani	M	1.86 m	75 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-849** din data: **03.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vidican Claudiu	28 ani	M	1.86 m	75 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	