

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-879** din data: **11.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciacli Bogdan	21 ani	M	1.84 m	126 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Guacamole	250 g	
Luni	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 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	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-879** din data: **11.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciacli Bogdan	21 ani	M	1.84 m	126 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de soia	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-879** din data: **11.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciacli Bogdan	21 ani	M	1.84 m	126 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Afine	350 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-879** din data: **11.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciacli Bogdan	21 ani	M	1.84 m	126 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Almette cu verdeata	25 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Pranz	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Supa crema ciuperci(350 g)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-879** din data: **11.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciacli Bogdan	21 ani	M	1.84 m	126 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Hummus	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	400 g	
Vineri	Pranz	Hummus	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare II	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Spanac	200 g	
		Ulei de masline	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-879** din data: **11.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciacli Bogdan	21 ani	M	1.84 m	126 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	600 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-879** din data: **11.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciacli Bogdan	21 ani	M	1.84 m	126 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	