

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-924** din data: **19.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicula Marin	29 ani	F	1.78 m	102.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Cas de oaie	100 g	
		Smantana 12 %grasime	40 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Cas de oaie	100 g	
		Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-924** din data: **19.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicula Marin	29 ani	F	1.78 m	102.5 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	Compot ananas in suc slab indulcit Merve	400 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-924** din data: **19.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicula Marin	29 ani	F	1.78 m	102.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Compot prune slab indulcit 365	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Morcovi fierti	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cas de oaie	50 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-924** din data: **19.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicula Marin	29 ani	F	1.78 m	102.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Joi	Gustare I	Compot caise intregi in sirop slab indulcit 365	300 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-924** din data: **19.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicula Marin	29 ani	F	1.78 m	102.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca 1,5%	250 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-924** din data: **19.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicula Marin	29 ani	F	1.78 m	102.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Biscuiti digestivi fara zahar Gullon	50 g	
Sambata	Gustare I	Compot dietetic	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Sote de legume	200 g	
		Somon	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-924** din data: **19.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicula Marin	29 ani	F	1.78 m	102.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	