

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-946** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Nicolae	39 ani	M	1.81 m	172 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Muschi file	100 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Castraveti	150 g	
		Cotlet de porc	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-946** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Nicolae	39 ani	M	1.81 m	172 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Sana Napolact	330 g	
		Musli cu fructe 365	50 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Fasole alba Clever	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Marti	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Marti	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-946** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Nicolae	39 ani	M	1.81 m	172 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-946** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Nicolae	39 ani	M	1.81 m	172 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	50 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Cascaval	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-946** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Nicolae	39 ani	M	1.81 m	172 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-946** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Nicolae	39 ani	M	1.81 m	172 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-946** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Nicolae	39 ani	M	1.81 m	172 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	400 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Pastrav	150 g	
		Ciuperci sote	250 g	