

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-947** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raul Stanescu	19 ani	M	1.95 m	113.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	250 g	
Luni	Gustare I	Piersici	450 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-947** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raul Stanescu	19 ani	M	1.95 m	113.7 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	Pepene rosu	500 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-947** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raul Stanescu	19 ani	M	1.95 m	113.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ciuperci sote	200 g	
		Salau gatit	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-947** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raul Stanescu	19 ani	M	1.95 m	113.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Joi	Pranz	Avocado	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
		OU fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-947** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raul Stanescu	19 ani	M	1.95 m	113.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Branza telemea vaca	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-947** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raul Stanescu	19 ani	M	1.95 m	113.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	200 g	
Sambata	Gustare I	Caise	350 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-947** din data: **13.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Raul Stanescu	19 ani	M	1.95 m	113.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
		Mere	200 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Masline negre	30 g	