

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-973** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Delamarian Silviu	29 ani	M	1.82 m	120.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Ayran 2,2% Pilos	600 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Covrigei de Buzau	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-973** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Delamarian Silviu	29 ani	M	1.82 m	120.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Ayran 2,2% Pilos	600 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-973** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Delamarian Silviu	29 ani	M	1.82 m	120.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	450 g	
Miercuri	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei de Buzau	50 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-973** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Delamarian Silviu	29 ani	M	1.82 m	120.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Joi	Gustare I	Ayran 2,2% Pilos	600 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	350 g	
		Ficat de pui fript	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-973** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Delamarian Silviu	29 ani	M	1.82 m	120.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Ayran 2,2% Pilos	300 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	450 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Vineri	Cina	Branza feta	100 g	
		Sunca porc Sisi	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-973** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Delamarian Silviu	29 ani	M	1.82 m	120.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Covrigei de Buzau	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Sambata	Pranz	Linte fiarta	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Ayran 2,2% Pilos	600 g	
Sambata	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	200 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-973** din data: **10.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Delamarian Silviu	29 ani	M	1.82 m	120.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei de Buzau	50 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	