

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-979** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jicarean David	18 ani	M	1.68 m	81.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Luni	Gustare I	Prune	250 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-979** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jicarean David	18 ani	M	1.68 m	81.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Sana	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-979** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jicarean David	18 ani	M	1.68 m	81.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-979** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jicarean David	18 ani	M	1.68 m	81.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
Joi	Gustare I	Piersici	450 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-979** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jicarean David	18 ani	M	1.68 m	81.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-979** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jicarean David	18 ani	M	1.68 m	81.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	200 g	
Sambata	Gustare I	Zmeura	350 g	
Sambata	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-979** din data: **13.08.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jicarean David	18 ani	M	1.68 m	81.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	