

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1015** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Dorel	33 ani	M	1.68 m	89 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	60 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1015** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Dorel	33 ani	M	1.68 m	89 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Merisoare deshidratate	30 g	
Marti	Gustare I	Struguri	230 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	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	Caju	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	250 g	
		Carne de iepure de casa	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1015** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Dorel	33 ani	M	1.68 m	89 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	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1015** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Dorel	33 ani	M	1.68 m	89 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1015** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Dorel	33 ani	M	1.68 m	89 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chia	25 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1015** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Dorel	33 ani	M	1.68 m	89 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	200 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	230 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1015** din data: **28.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Dorel	33 ani	M	1.68 m	89 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Sana	330 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	