

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1019** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dusa C-tin	22 ani	M	1.82 m	118.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Magiun de prune	30 g	
Luni	Gustare I	Struguri	230 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1019** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dusa C-tin	22 ani	M	1.82 m	118.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 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	
		Branza telemea vaca	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1019** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dusa C-tin	22 ani	M	1.82 m	118.5 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	Pere	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Ardei copti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1019** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dusa C-tin	22 ani	M	1.82 m	118.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Joi	Gustare I	Prune	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1019** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dusa C-tin	22 ani	M	1.82 m	118.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1019** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dusa C-tin	22 ani	M	1.82 m	118.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1019** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dusa C-tin	22 ani	M	1.82 m	118.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	