

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1077** din data: **06.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Razvan	24 ani	M	1.74 m	130 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	50 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1077** din data: **06.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Razvan	24 ani	M	1.74 m	130 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1077** din data: **06.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Razvan	24 ani	M	1.74 m	130 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1077** din data: **06.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Razvan	24 ani	M	1.74 m	130 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	350 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1077** din data: **06.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Razvan	24 ani	M	1.74 m	130 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Cascaval ras	30 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1077** din data: **06.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Razvan	24 ani	M	1.74 m	130 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	200 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1077** din data: **06.12.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toma Razvan	24 ani	M	1.74 m	130 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	