

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1122** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mihut	31 ani	M	1.83 m	170.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1122** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mihut	31 ani	M	1.83 m	170.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	120 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Branza feta	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1122** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mihut	31 ani	M	1.83 m	170.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1122** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mihut	31 ani	M	1.83 m	170.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1122** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mihut	31 ani	M	1.83 m	170.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana	330 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1122** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mihut	31 ani	M	1.83 m	170.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1122** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mihut	31 ani	M	1.83 m	170.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	400 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	