

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1137** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Cosmin	28 ani	M	1.80 m	117.2 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	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1137** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Cosmin	28 ani	M	1.80 m	117.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	50 g	
Marti	Cina	Salam de casa	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1137** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Cosmin	28 ani	M	1.80 m	117.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Mix legume mexicane Lidl	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1137** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Cosmin	28 ani	M	1.80 m	117.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	350 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Joi	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1137** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Cosmin	28 ani	M	1.80 m	117.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Legume mexicane Lidl	250 g	
		Crap	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1137** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Cosmin	28 ani	M	1.80 m	117.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	200 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	350 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1137** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hornea Cosmin	28 ani	M	1.80 m	117.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Salam de casa	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	