

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1149** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Torcea Laviniu	29 ani	M	1.80 m	138 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare I	Portocale	400 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1149** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Torcea Laviniu	29 ani	M	1.80 m	138 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Sana	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Carne slaba de porc	150 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1149** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Torcea Laviniu	29 ani	M	1.80 m	138 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	200 g	
		Fructe de padure congelate	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de fasole verde	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Mancare de fasole verde	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1149** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Torcea Laviniu	29 ani	M	1.80 m	138 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1149** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Torcea Laviniu	29 ani	M	1.80 m	138 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1149** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Torcea Laviniu	29 ani	M	1.80 m	138 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	200 g	
		Fructe de padure congelate	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1149** din data: **17.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Torcea Laviniu	29 ani	M	1.80 m	138 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	20 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	