

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1182** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Luca	21 ani	M	1.71 m	95.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Magiun de prune	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1182** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Luca	21 ani	M	1.71 m	95.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Pere	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Hummus	150 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1182** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Luca	21 ani	M	1.71 m	95.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1182** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Luca	21 ani	M	1.71 m	95.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Ayran	250 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1182** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Luca	21 ani	M	1.71 m	95.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	200 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1182** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Luca	21 ani	M	1.71 m	95.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5%	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	400 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1182** din data: **14.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vlad Luca	21 ani	M	1.71 m	95.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Nuci	35 g	
		Miere	25 g	
Duminica	Gustare I	Pere	350 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	