

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1203** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Denis	22 ani	M	1.86 m	155 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Ciocolata stevie	25 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval ras	20 g	
Luni	Gustare II	Caju	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-1203** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Denis	22 ani	M	1.86 m	155 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Stafide	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1203** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Denis	22 ani	M	1.86 m	155 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Unt	10 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1203** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Denis	22 ani	M	1.86 m	155 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Masline verzi	30 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline verzi	30 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1203** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Denis	22 ani	M	1.86 m	155 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Somon	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1203** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Denis	22 ani	M	1.86 m	155 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	25 g	
		Portocale	150 g	
Sambata	Pranz	Mancare de fasole verde	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1203** din data: **25.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Denis	22 ani	M	1.86 m	155 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	