

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1367** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Visieri William	22 ani	M	1.78 m	126.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Cascaval	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	45 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1367** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Visieri William	22 ani	M	1.78 m	126.5 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	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1367** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Visieri William	22 ani	M	1.78 m	126.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	45 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1367** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Visieri William	22 ani	M	1.78 m	126.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	45 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1367** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Visieri William	22 ani	M	1.78 m	126.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete (paine integrala sau paine alba)	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii cherry	150 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti	45 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1367** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Visieri William	22 ani	M	1.78 m	126.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	200 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de legume (+1 lingura de unt)	250 g	
		Biban	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1367** din data: **03.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Visieri William	22 ani	M	1.78 m	126.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	300 g	
		Biscuiti	45 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti	45 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Biban	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	200 g	