

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1540** din data: **11.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Adrian	26 ani	M	1.78 m	91.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval ras	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1540** din data: **11.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Adrian	26 ani	M	1.78 m	91.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1540** din data: **11.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Adrian	26 ani	M	1.78 m	91.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Carnati afumati	60 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Crap	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1540** din data: **11.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Adrian	26 ani	M	1.78 m	91.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Branza proaspata de vaca	200 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1540** din data: **11.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Adrian	26 ani	M	1.78 m	91.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Telemea de vaca	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1540** din data: **11.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Adrian	26 ani	M	1.78 m	91.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1540** din data: **11.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morar Adrian	26 ani	M	1.78 m	91.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Caltabos	60 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	