

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1548** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Salesini Victor	25 ani	M	1.72 m	96.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Parmezan	30 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1548** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Salesini Victor	25 ani	M	1.72 m	96.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Cod	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1548** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Salesini Victor	25 ani	M	1.72 m	96.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Mortadela	50 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Miercuri	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1548** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Salesini Victor	25 ani	M	1.72 m	96.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Cascaval	40 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Rosii cherry	150 g	
		Mozzarella	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1548** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Salesini Victor	25 ani	M	1.72 m	96.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1548** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Salesini Victor	25 ani	M	1.72 m	96.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Branza Brie	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval ras	20 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Sambata	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Unt	15 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1548** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Salesini Victor	25 ani	M	1.72 m	96.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Branza ricotta	250 g	
		Rosii	100 g	