

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1601** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Traian	28 ani	F	1.80 m	127.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1601** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Traian	28 ani	F	1.80 m	127.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1601** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Traian	28 ani	F	1.80 m	127.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de porumb	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1601** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Traian	28 ani	F	1.80 m	127.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1601** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Traian	28 ani	F	1.80 m	127.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Telemea de vaca	40 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1601** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Traian	28 ani	F	1.80 m	127.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1601** din data: **03.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Avram Traian	28 ani	F	1.80 m	127.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de curcan	150 g	