

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1679** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanila Ionut	24 ani	M	1.83 m	109.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Unt	15 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1679** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanila Ionut	24 ani	M	1.83 m	109.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Naut fiert	250 g	
		Piept de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1679** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanila Ionut	24 ani	M	1.83 m	109.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Compot dietetic	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1679** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanila Ionut	24 ani	M	1.83 m	109.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Urda	150 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	150 g	
		Masline negre	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1679** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanila Ionut	24 ani	M	1.83 m	109.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1679** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanila Ionut	24 ani	M	1.83 m	109.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Compot dietetic	350 g	
Sambata	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Cina	Mancare de fasole verde	250 g	
		Cod	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1679** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stanila Ionut	24 ani	M	1.83 m	109.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui	150 g	