

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1688** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Cosmin	26 ani	F	1.80 m	128.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1688** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Cosmin	26 ani	F	1.80 m	128.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	250 g	
		Piept de pui	150 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1688** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Cosmin	26 ani	F	1.80 m	128.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	300 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	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1688** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Cosmin	26 ani	F	1.80 m	128.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Carne slaba de porc	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Castraveti murati	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1688** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Cosmin	26 ani	F	1.80 m	128.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	35 g	
		Stafide	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	200 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1688** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Cosmin	26 ani	F	1.80 m	128.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Miere	20 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1688** din data: **24.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Grada Cosmin	26 ani	F	1.80 m	128.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	