

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1698** din data: **30.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Darius	23 ani	M	1.87 m	152 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	55 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1698** din data: **30.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Darius	23 ani	M	1.87 m	152 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1698** din data: **30.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Darius	23 ani	M	1.87 m	152 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	200 g	
		Banane	100 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Porumb fiert	200 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1698** din data: **30.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Darius	23 ani	M	1.87 m	152 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Joi	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Joi	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1698** din data: **30.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Darius	23 ani	M	1.87 m	152 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1698** din data: **30.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Darius	23 ani	M	1.87 m	152 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1698** din data: **30.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Maxim Darius	23 ani	M	1.87 m	152 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		Muschi file	100 g	
		Rosii	150 g	