

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1738** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Denis	19 ani	M	1.75 m	102.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	120 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Pepene galben	450 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1738** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Denis	19 ani	M	1.75 m	102.8 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	Pepene rosu	600 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1738 din data: 28.06.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Denis	19 ani	M	1.75 m	102.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	35 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Branza feta Akadia	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1738** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Denis	19 ani	M	1.75 m	102.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	450 g	
Joi	Pranz	Branza feta	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ciorba radauteana (o portie)	700 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1738** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Denis	19 ani	M	1.75 m	102.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	150 g	
		Mancare de spanac	400 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1738** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Denis	19 ani	M	1.75 m	102.8 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	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Carne slaba de porc	150 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1738** din data: **28.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Caba Denis	19 ani	M	1.75 m	102.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	