

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1764** din data: **01.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Adelin	22 ani	M	1.72 m	121.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Piersici	450 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	25 g	
Luni	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1764** din data: **01.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Adelin	22 ani	M	1.72 m	121.4 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	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1764** din data: **01.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Adelin	22 ani	M	1.72 m	121.4 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	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Unt	15 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1764** din data: **01.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Adelin	22 ani	M	1.72 m	121.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Fulgi de ovaz	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Branza Feta	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1764** din data: **01.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Adelin	22 ani	M	1.72 m	121.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1764** din data: **01.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Adelin	22 ani	M	1.72 m	121.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	450 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1764** din data: **01.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristea Adelin	22 ani	M	1.72 m	121.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette cu verdeata	15 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	