

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1785** din data: **25.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Finessi Patrick	22 ani	M	1.78 m	115 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1785** din data: **25.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Finessi Patrick	22 ani	M	1.78 m	115 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	Porumb fiert	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Arahide crude	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1785** din data: **25.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Finessi Patrick	22 ani	M	1.78 m	115 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	450 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1785** din data: **25.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Finessi Patrick	22 ani	M	1.78 m	115 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Arahide crude	35 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1785** din data: **25.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Finessi Patrick	22 ani	M	1.78 m	115 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Almette cu verdeata	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Arahide crude	35 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1785** din data: **25.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Finessi Patrick	22 ani	M	1.78 m	115 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Carne slaba de porc	150 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1785** din data: **25.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Finessi Patrick	22 ani	M	1.78 m	115 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne de vita gatita	150 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Duminica	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	