

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1845** din data: **31.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Ovidiu	22 ani	F	1.76 m	132.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Alune	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1845** din data: **31.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Ovidiu	22 ani	F	1.76 m	132.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Alune	35 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1845** din data: **31.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Ovidiu	22 ani	F	1.76 m	132.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Cascaval	40 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	15 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1845 din data: 31.10.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Ovidiu	22 ani	F	1.76 m	132.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Alune	35 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	150 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1845** din data: **31.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Ovidiu	22 ani	F	1.76 m	132.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Mancare de spanac	400 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1845** din data: **31.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Ovidiu	22 ani	F	1.76 m	132.6 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	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Cascaval	30 g	
		Piept de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Alune	35 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1845** din data: **31.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pasca Ovidiu	22 ani	F	1.76 m	132.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Alune	35 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	