

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1848** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Mario	18 ani	M	1.76 m	52.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Banane	250 g	
Luni	Cina	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 20%	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1848** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Mario	18 ani	M	1.76 m	52.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1848** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Mario	18 ani	M	1.76 m	52.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sos de ciuperci	200 g	
Miercuri	Gustare II	Fistic	40 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1848** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Mario	18 ani	M	1.76 m	52.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Biscuiti	60 g	
		Lapte de vaca 3%	200 g	
Joi	Gustare I	Banane	250 g	
Joi	Pranz	Piure de cartofi	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Struguri	250 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1848** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Mario	18 ani	M	1.76 m	52.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	40 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Branza Feta	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1848** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Mario	18 ani	M	1.76 m	52.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Banane	150 g	
		Fulgi de ovaz	25 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	20 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1848** din data: **01.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Herbei Mario	18 ani	M	1.76 m	52.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	10 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Fistic	40 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	40 g	
		Paine integrala	30 g	