MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1853** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Darius	**20 ani**	**M**	**1.73 m**	**110.2 kg**

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Almette	**20** g	
		Salam de casa	**50** g	
Luni	**Gustare I**	Banane	**200** g	
Luni	**Pranz**	Mamaliga fiarta	**250** g	
		Mozzarella	**100** g	
		Smantana 12 %grasime	**50** g	
Luni	**Gustare II**	Covrigei	**50** g	
Luni	**Cina**	Sunca Praga	**100** g	
		Mozzarella	**100** g	
		Castraveti	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1853** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Darius	**20 ani**	**M**	**1.73 m**	**110.2 kg**

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	**Mic dejun**	Iaurt 2%	**150** g	
		Fulgi de ovaz	**40** g	
		Banane	**100** g	
Marti	**Gustare I**	Covrigei	**50** g	
Marti	**Pranz**	Fasole rosie conserva Bonduelle	**250** g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	**150** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Cascaval	**30** g	
Marti	**Gustare II**	Nuci	**35** g	
Marti	**Cina**	Varza calita	**250** g	
		Piept de pui	**150** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1853** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Darius	**20 ani**	**M**	**1.73 m**	**110.2 kg**

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	**Mic dejun**	Fulgi de porumb	**60** g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	**200** g	
Miercuri	**Gustare I**	Mere	**350** g	
Miercuri	**Pranz**	Orez fiert(brun, basmati, integral)	**250** g	
		Ficatei de pui	**150** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**150** g	
Miercuri	**Gustare II**	Migdale	**35** g	
Miercuri	**Cina**	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	**250** g	
		Carne slaba de porc	**150** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1853** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Darius	**20 ani**	**M**	**1.73 m**	**110.2 kg**

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Almette	**20** g	
		Cascaval	**40** g	
Joi	**Gustare I**	Pere	**300** g	
Joi	**Pranz**	Prosciutto crudo	**100** g	
		Mozzarella	**100** g	
		Rosii	**150** g	
		Ardei Gras	**100** g	
Joi	**Gustare II**	Migdale	**35** g	
Joi	**Cina**	Omleta simpla	**100** g	
		Cascaval	**40** g	
		Ardei Gras	**100** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1853** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Darius	**20 ani**	**M**	**1.73 m**	**110.2 kg**

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	**Mic dejun**	Paine integrala	**60** g	
		Unt de arahide	**25** g	
		Banane	**50** g	
Vineri	**Gustare I**	Mere	**350** g	
Vineri	**Pranz**	Fasole batuta(uscata)	**250** g	
		Carne slaba de porc	**150** g	
		Varza	**100** g	
Vineri	**Gustare II**	Covrigei	**50** g	
Vineri	**Cina**	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	**250** g	
		Sunca Praga	**150** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1853** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Darius	**20 ani**	**M**	**1.73 m**	**110.2 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**	Migdale	**35** g	
Sambata	**Pranz**	Mix legume mexicane	**350** g	
		Unt	**15** g	
		Piept de pui	**150** g	
Sambata	**Gustare II**	Covrigei	**50** g	
Sambata	**Cina**	Ficatei de pui	**150** g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	**200** g	
		Cascaval ras	**30** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1853** din data: **03.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dobra Darius	**20 ani**	**M**	**1.73 m**	**110.2 kg**

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	**Mic dejun**	Omleta simpla	**100** g	
		Paine integrala	**60** g	
Duminica	**Gustare I**	Banane	**200** g	
Duminica	**Pranz**	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	**350** g	
		Chiftele la cuptor	**150** g	
Duminica	**Gustare II**	Nuci	**35** g	
Duminica	**Cina**	Pulpa de pui la gratar	**150** g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	**250** g	