

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1916** din data: **24.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Robert Luput	19 ani	M	1.70 m	90.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1916** din data: **24.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Robert Luput	19 ani	M	1.70 m	90.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Stafide	60 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1916 din data: 24.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Robert Luput	19 ani	M	1.70 m	90.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1916 din data: 24.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Robert Luput	19 ani	M	1.70 m	90.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Carnati afumati	50 g	
Joi	Gustare I	Portocale	350 g	
Joi	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1916** din data: **24.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Robert Luput	19 ani	M	1.70 m	90.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1916** din data: **24.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Robert Luput	19 ani	M	1.70 m	90.6 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	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1916** din data: **24.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Robert Luput	19 ani	M	1.70 m	90.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Rosii	100 g	