

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2006** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Nicolae	35 ani	M	1.74 m	122.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2006** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Nicolae	35 ani	M	1.74 m	122.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza de Bruxelles	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2006** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Nicolae	35 ani	M	1.74 m	122.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	35 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2006** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Nicolae	35 ani	M	1.74 m	122.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Branza feta	50 g	
		Ridichi	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	300 g	
Joi	Pranz	Branza feta	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	150 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2006** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Nicolae	35 ani	M	1.74 m	122.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2006** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Nicolae	35 ani	M	1.74 m	122.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	330 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	350 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2006** din data: **25.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Nicolae	35 ani	M	1.74 m	122.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	