

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2011** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andras Alexandru	18 ani	M	1.77 m	104.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	60 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2011** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andras Alexandru	18 ani	M	1.77 m	104.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Stafide	20 g	
Marti	Gustare I	Paine alba	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2011** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andras Alexandru	18 ani	M	1.77 m	104.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	30 g	
Miercuri	Gustare I	Compot dietetic	350 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	60 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2011** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andras Alexandru	18 ani	M	1.77 m	104.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Joi	Gustare I	Paine alba	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Joi	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2011** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andras Alexandru	18 ani	M	1.77 m	104.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Banane	230 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2011** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andras Alexandru	18 ani	M	1.77 m	104.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Banane	200 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Compot dietetic	350 g	
Sambata	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	60 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Kefir 3,5% grasime	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2011** din data: **28.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Andras Alexandru	18 ani	M	1.77 m	104.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine alba	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 g	
Duminica	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	70 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Branza Feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	