

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2033** din data: **24.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Urda Valentin	26 ani	M	1.78 m	109.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	600 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Luni	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2033 din data: 24.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Urda Valentin	26 ani	M	1.78 m	109.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2033** din data: **24.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Urda Valentin	26 ani	M	1.78 m	109.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2033** din data: **24.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Urda Valentin	26 ani	M	1.78 m	109.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	50 g	
Joi	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	15 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2033** din data: **24.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Urda Valentin	26 ani	M	1.78 m	109.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	40 g	
		Capsuni	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2033** din data: **24.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Urda Valentin	26 ani	M	1.78 m	109.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Mancare de spanac	450 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Sambata	Cina	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2033** din data: **24.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Urda Valentin	26 ani	M	1.78 m	109.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	500 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	