

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2034** din data: **25.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Raul	29 ani	M	1.71 m	119.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval ras	15 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2034** din data: **25.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Raul	29 ani	M	1.71 m	119.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	500 g	
Marti	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Piept de pui	150 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2034 din data: 25.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Raul	29 ani	M	1.71 m	119.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2034** din data: **25.05.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Raul	29 ani	M	1.71 m	119.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	500 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Alune	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2034 din data: 25.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Raul	29 ani	M	1.71 m	119.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	300 g	
		Stafide	60 g	
Vineri	Gustare I	Pere	300 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	150 g	
		Mancare de spanac	450 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2034 din data: 25.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Raul	29 ani	M	1.71 m	119.5 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	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Alune	35 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	150 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2034 din data: 25.05.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Muresan Raul	29 ani	M	1.71 m	119.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	500 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	