

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2044</u> din data: <u>13.06.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcosan Cristian	27 ani	M	1.00 m	123.6 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	Banane	200 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	Caju	35 g	
Luni	Cina	Castraveti	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2044** din data: **13.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcosan Cristian	27 ani	M	1.00 m	123.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	45 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Caise	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2044** din data: **13.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcosan Cristian	27 ani	M	1.00 m	123.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2044 din data: 13.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcosan Cristian	27 ani	M	1.00 m	123.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2044** din data: **13.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcosan Cristian	27 ani	M	1.00 m	123.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	35 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2044 din data: 13.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcosan Cristian	27 ani	M	1.00 m	123.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2044 din data: 13.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marcosan Cristian	27 ani	M	1.00 m	123.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Duminica	Gustare I	Caise	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	