

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2046** din data: **15.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Cristian	24 ani	M	1.73 m	59.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Almette	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Belvita	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Miere	40 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana 30%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2046 din data: 15.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Cristian	24 ani	M	1.73 m	59.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2,8	300 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
		Miere	20 g	
Marti	Gustare I	Banane	300 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti murati	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	350 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2046** din data: **15.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Cristian	24 ani	M	1.73 m	59.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Slanina	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	40 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
		Smantana 30%	40 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Belvita	60 g	
Miercuri	Cina	Zacusca	200 g	
		Paine integrala	90 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2046 din data: 15.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Cristian	24 ani	M	1.73 m	59.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	25 g	
		Miere	30 g	
Joi	Gustare I	Nuci	40 g	
Joi	Pranz	Carnati afumati	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	50 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Belvita	60 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	150 g	
		Porumb fiert	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2046 din data: 15.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Cristian	24 ani	M	1.73 m	59.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Almette	30 g	
		Lapte 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sos de ciuperci	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2046** din data: **15.06.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Cristian	24 ani	M	1.73 m	59.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	300 g	
Sambata	Pranz	Piure de cartofi	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2046 din data: 15.06.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florea Cristian	24 ani	M	1.73 m	59.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti Belvita	60 g	
		Lapte 3,5% grasime	300 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	40 g	
Duminica	Pranz	Macaroane fierte	250 g	
		Mac	40 g	
		Zahar tos	30 g	
Duminica	Gustare II	Banane	300 g	
Duminica	Cina	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	50 g	