

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2093** din data: **19.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Andrei	23 ani	M	1.85 m	127.3 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	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2093 din data: 19.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Andrei	23 ani	M	1.85 m	127.3 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	Piersici	450 g	
Marti	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	50 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2093 din data: 19.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Andrei	23 ani	M	1.85 m	127.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	150 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2093** din data: **19.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Andrei	23 ani	M	1.85 m	127.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Joi	Pranz	Mici vita si porc	300 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mustar	50 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Sunca Praga	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2093** din data: **19.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Andrei	23 ani	M	1.85 m	127.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	25 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2093** din data: **19.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Andrei	23 ani	M	1.85 m	127.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	450 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Cina	Cotlet de porc	150 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2093** din data: **19.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cornea Andrei	23 ani	M	1.85 m	127.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	50 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de porc/vita	300 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	