

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2104** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Paul	22 ani	F	1.73 m	64.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	80 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	300 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	30 g	
Luni	Gustare II	Banane	350 g	
Luni	Cina	Supa crema de rosii	400 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana 20%	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2104 din data: 27.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Paul	22 ani	F	1.73 m	64.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	250 g	
		Musli cu fructe	80 g	
Marti	Gustare I	Mere	250 g	
		Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Pepene rosu	1000 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2104 din data: 27.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Paul	22 ani	F	1.73 m	64.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete cu maioneza	120 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei floara soarelui	15 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	80 g	
Miercuri	Cina	Paine integrala	60 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2104** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Paul	22 ani	F	1.73 m	64.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2,8	300 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	40 g	
Joi	Gustare I	Mere	600 g	
Joi	Pranz	Mamaliga fiarta	300 g	
		Cascaval	100 g	
		Smantana 20%	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	60 g	
Joi	Cina	Biscuiti	80 g	
		Lapte de vaca 3%	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2104** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Paul	22 ani	F	1.73 m	64.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2,8	300 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Afine	150 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	60 g	
Vineri	Pranz	Piure de cartofi	300 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Pepene rosu	1000 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2104** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Paul	22 ani	F	1.73 m	64.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 3%	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	50 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti	80 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Paine integrala	60 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Banane	350 g	
Sambata	Cina	Porumb fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2104** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Paul	22 ani	F	1.73 m	64.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de vara	50 g	
		Paine integrala	90 g	
		Crema branza natural Philadelphia	45 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	60 g	
Duminica	Pranz	Cartofi fierti	300 g	
		Ulei floara soarelui	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Mere	600 g	
Duminica	Cina	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Paine integrala	60 g	