

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2116** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Catalin	21 ani	M	1.83 m	108 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Mezeluri, salam	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Prune	250 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2116** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Catalin	21 ani	M	1.83 m	108 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2116** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Catalin	21 ani	M	1.83 m	108 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	25 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2116** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Catalin	21 ani	M	1.83 m	108 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	50 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2116** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Catalin	21 ani	M	1.83 m	108 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	25 g	
Vineri	Gustare I	Prune	250 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Humus	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2116** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Catalin	21 ani	M	1.83 m	108 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Mix legume mexicane	350 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Branza feta	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2116** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Brita Catalin	21 ani	M	1.83 m	108 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	