

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2166** din data: **17.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curetean Marius	23 ani	M	1.83 m	74.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine fara gluten	90 g	
		Unt	20 g	
		Salam uscat	30 g	
Luni	Gustare I	Mere	200 g	
		Nuci	25 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
Luni	Gustare II	Migdale	40 g	
Luni	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Paine fara gluten	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2166** din data: **17.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curetean Marius	23 ani	M	1.83 m	74.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	60 g	
		Nuci	30 g	
Marti	Gustare I	Migdale	40 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
Marti	Gustare II	Kiwi	200 g	
		Migdale	25 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Paine fara gluten	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2166** din data: **17.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curetean Marius	23 ani	M	1.83 m	74.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine fara gluten	90 g	
		Unt	20 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	40 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
		Mere	200 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Paine fara gluten	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2166** din data: **17.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curetean Marius	23 ani	M	1.83 m	74.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine fara gluten	90 g	
		Zacusca	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
		Mandarine	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	40 g	
Joi	Cina	Cascaval vegetal	50 g	
		Paine fara gluten	90 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2166** din data: **17.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curetean Marius	23 ani	M	1.83 m	74.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine fara gluten	90 g	
		Unt	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Caju	40 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Paine fara gluten	90 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2166** din data: **17.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curetean Marius	23 ani	M	1.83 m	74.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine fara gluten	90 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		OU fiert	100 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	200 g	
		Caju	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	40 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2166 din data: 17.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Curetean Marius	23 ani	M	1.83 m	74.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine fara gluten	90 g	
		Unt	20 g	
		Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
Duminica	Gustare I	Caju	40 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mix legume mexicane	250 g	
		Piept de pui	150 g	
		Ulei de masline	15 g	
Duminica	Gustare II	Kiwi	200 g	
		Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	25 g	
		Rosii	100 g	