

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2205** din data: **20.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermann Bogdan	26 ani	M	1.68 m	98.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2205** din data: **20.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermann Bogdan	26 ani	M	1.68 m	98.1 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	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	50 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2205 din data: 20.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermann Bogdan	26 ani	M	1.68 m	98.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Alune	35 g	
Miercuri	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2205** din data: **20.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermann Bogdan	26 ani	M	1.68 m	98.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Gustare I	Covrigei	50 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2205** din data: **20.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermann Bogdan	26 ani	M	1.68 m	98.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Clementine	350 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Mancare de spanac	400 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2205** din data: **20.12.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermann Bogdan	26 ani	M	1.68 m	98.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Sambata	Gustare I	Alune	35 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2205 din data: 20.12.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermann Bogdan	26 ani	M	1.68 m	98.1 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	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Castraveti murati	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	