

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2231** din data: **22.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Radu	20 ani	M	1.67 m	88.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Cas de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2231 din data: 22.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Radu	20 ani	M	1.67 m	88.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Miez seminte floarea soarelui	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2231** din data: **22.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Radu	20 ani	M	1.67 m	88.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2231** din data: **22.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Radu	20 ani	M	1.67 m	88.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	25 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2231** din data: **22.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Radu	20 ani	M	1.67 m	88.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
		Merisoare deshidratate	30 g	
Vineri	Gustare I	Mandarine	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Piept de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Vineri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2231** din data: **22.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Radu	20 ani	M	1.67 m	88.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2231</u> din data: <u>22.01.2024</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Radu	20 ani	M	1.67 m	88.1 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 pipote si inimi cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	