

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2238** din data: **26.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morgociu Laurian	18 ani	M	1.82 m	97.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	60 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2238** din data: **26.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morgociu Laurian	18 ani	M	1.82 m	97.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2238 din data: 26.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morgociu Laurian	18 ani	M	1.82 m	97.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	60 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2238** din data: **26.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morgociu Laurian	18 ani	M	1.82 m	97.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	150 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	60 g	
Joi	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2238 din data: 26.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morgociu Laurian	18 ani	M	1.82 m	97.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Somon	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2238** din data: **26.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morgociu Laurian	18 ani	M	1.82 m	97.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2238** din data: **26.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morgociu Laurian	18 ani	M	1.82 m	97.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	60 g	
Duminica	Pranz	Lipie	60 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	