

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2242 din data: 01.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopataru Rares	21 ani	M	1.81 m	91.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	50 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2242** din data: **01.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopataru Rares	21 ani	M	1.81 m	91.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	55 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2242** din data: **01.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopataru Rares	21 ani	M	1.81 m	91.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	OU fiert	100 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2242 din data: 01.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopataru Rares	21 ani	M	1.81 m	91.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Somon	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Joi	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	150 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-2242</u> din data: <u>01.02.2024</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopataru Rares	21 ani	M	1.81 m	91.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Seminte decorticate canepa	35 g	
Vineri	Gustare I	Pere	300 g	
Vineri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Mancare de spanac	450 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2242** din data: **01.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopataru Rares	21 ani	M	1.81 m	91.1 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	Pere	300 g	
Sambata	Pranz	Cas de vaca	150 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	150 g	
Sambata	Gustare II	Smantana 12 %grasime	15 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2242** din data: **01.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Clopataru Rares	21 ani	M	1.81 m	91.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	