

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2247** din data: **05.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bickel Patrrick	24 ani	M	1.72 m	97.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2247** din data: **05.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bickel Patrrick	24 ani	M	1.72 m	97.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	20 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2247 din data: 05.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bickel Patrrick	24 ani	M	1.72 m	97.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Piept de pui	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2247 din data: 05.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bickel Patrrick	24 ani	M	1.72 m	97.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Muschi file	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2247** din data: **05.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bickel Patrrick	24 ani	M	1.72 m	97.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	25 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mix legume mexicane	250 g	
		Piept de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Cascaval	50 g	
		Muschi file	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2247** din data: **05.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bickel Patrrick	24 ani	M	1.72 m	97.4 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	Nuci	30 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2247** din data: **05.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bickel Patrrick	24 ani	M	1.72 m	97.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	350 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	