

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2255 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Miodrag	30 ani	M	1.80 m	111.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2255** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Miodrag	30 ani	M	1.80 m	111.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Struguri	200 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Supa crema ciuperci(1 portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2255 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Miodrag	30 ani	M	1.80 m	111.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	300 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Creveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2255 din data: 14.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Miodrag	30 ani	M	1.80 m	111.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2255** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Miodrag	30 ani	M	1.80 m	111.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana 3,5 %	330 g	
		Seminte decorticate canepa	25 g	
Vineri	Gustare I	Pere	300 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2255** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Miodrag	30 ani	M	1.80 m	111.9 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	35 g	
Sambata	Pranz	Mix legume mexicane	350 g	
		Unt	20 g	
		Creveti	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Carne slaba de porc	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2255** din data: **14.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nenadov Miodrag	30 ani	M	1.80 m	111.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	150 g	
		Cascaval	40 g	
		Rosii	100 g	