

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-458** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kendi Lorant	18 ani	M	1.83 m	99.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Prune	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-458** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kendi Lorant	18 ani	M	1.83 m	99.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-458** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kendi Lorant	18 ani	M	1.83 m	99.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Gorgonzola	100 g	
		Parmezan	10 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-458** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kendi Lorant	18 ani	M	1.83 m	99.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Joi	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Sote de legume	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-458** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kendi Lorant	18 ani	M	1.83 m	99.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Piersici (nectar)	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza cruda alba	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-458** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kendi Lorant	18 ani	M	1.83 m	99.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane	100 g	
		Piersici (nectar)	150 g	
Sambata	Gustare I	Pere proaspete	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(400 g)	150 g	
		Smantana	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-458** din data: **03.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kendi Lorant	18 ani	M	1.83 m	99.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	