

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-679** din data: **04.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirvu Paul	26 ani	M	1.85 m	121.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-679** din data: **04.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirvu Paul	26 ani	M	1.85 m	121.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Caise	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-679** din data: **04.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirvu Paul	26 ani	M	1.85 m	121.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	100 g	
		Capere	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Capere	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-679** din data: **04.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirvu Paul	26 ani	M	1.85 m	121.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	500 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-679** din data: **04.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirvu Paul	26 ani	M	1.85 m	121.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
Vineri	Gustare I	Zmeura	350 g	
Vineri	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Sote de legume	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-679** din data: **04.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirvu Paul	26 ani	M	1.85 m	121.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	200 g	
Sambata	Gustare I	Sana	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de fasole verde	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-679** din data: **04.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirvu Paul	26 ani	M	1.85 m	121.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Fasole verde sote	200 g	