

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-703** din data: **30.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Claudiu	22 ani	M	1.72 m	118.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-703** din data: **30.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Claudiu	22 ani	M	1.72 m	118.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-703** din data: **30.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Claudiu	22 ani	M	1.72 m	118.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Sana	330 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-703** din data: **30.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Claudiu	22 ani	M	1.72 m	118.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Joi	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-703** din data: **30.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Claudiu	22 ani	M	1.72 m	118.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-703** din data: **30.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Claudiu	22 ani	M	1.72 m	118.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Kiwi	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Somon afumat	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-703** din data: **30.08.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gaicean Claudiu	22 ani	M	1.72 m	118.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	