

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-904** din data: **04.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Marius	34 ani	M	1.83 m	104.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui afumat Caroli	50 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	500 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pastrav	150 g	
		Salata verde	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-904** din data: **04.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Marius	34 ani	M	1.83 m	104.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Cirese	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Cascaval	30 g	
Marti	Gustare II	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-904** din data: **04.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Marius	34 ani	M	1.83 m	104.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cas de vaca	150 g	
		Piept de pui afumat Caroli	150 g	
Miercuri	Gustare II	Fulgi de porumb	50 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-904** din data: **04.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Marius	34 ani	M	1.83 m	104.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cas de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	500 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
		Castraveti murati	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-904** din data: **04.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Marius	34 ani	M	1.83 m	104.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-904** din data: **04.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Marius	34 ani	M	1.83 m	104.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Napolitane fara zahar Gullon	50 g	
		Banane	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	44 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Crap	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Branza feta	120 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-904** din data: **04.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Marius	34 ani	M	1.83 m	104.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Fulgi de porumb	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Sote de legume	250 g	
		Piept de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	