

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-928** din data: **26.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Vlad (Ciulea Carina)	21 ani	M	1.82 m	107 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-928** din data: **26.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Vlad (Ciulea Carina)	21 ani	M	1.82 m	107 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu fructe SanoVita	60 g	
Marti	Gustare I	Cirese	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-928** din data: **26.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Vlad (Ciulea Carina)	21 ani	M	1.82 m	107 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	Cartofi fierti	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Unt	10 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-928** din data: **26.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Vlad (Ciulea Carina)	21 ani	M	1.82 m	107 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Cirese	300 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		OU fiert	100 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	150 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-928** din data: **26.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Vlad (Ciulea Carina)	21 ani	M	1.82 m	107 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	35 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-928** din data: **26.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Vlad (Ciulea Carina)	21 ani	M	1.82 m	107 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Unt de arahide	20 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-928** din data: **26.06.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gabrian Vlad (Ciulea Carina)	21 ani	M	1.82 m	107 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	