

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1100** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Robert	22 ani	M	1.65 m	100 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Cascaval	50 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1100** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Robert	22 ani	M	1.65 m	100 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Musli cu fructe SanoVita	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	25 g	
		Compot de ananas	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Muschi file	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Ardei Gras	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1100** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Robert	22 ani	M	1.65 m	100 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	100 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	25 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi dulci	200 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1100** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Robert	22 ani	M	1.65 m	100 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	150 g	
		Muschi file	50 g	
		Cascaval	10 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Muschi file	30 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1100** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Robert	22 ani	M	1.65 m	100 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lipie	60 g	
		Humus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Compot de mere	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1100** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Robert	22 ani	M	1.65 m	100 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Cascaval	40 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1100** din data: **08.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Covaci Robert	22 ani	M	1.65 m	100 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	