

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1226** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Marius	31 ani	M	1.75 m	80.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Cascaval	15 g	
		Ridichi	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Amestec de legume	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1226** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Marius	31 ani	M	1.75 m	80.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Cas de vaca	150 g	
Marti	Gustare II	Grisine	50 g	
Marti	Cina	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Crutoane	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1226** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Marius	31 ani	M	1.75 m	80.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare I	Compot de ananas	350 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Miercuri	Gustare II	Grisine	50 g	
Miercuri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1226** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Marius	31 ani	M	1.75 m	80.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete (paine integrala sau paine alba)	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Covrigei de Buzau	50 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Crutoane	30 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Paine alba	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1226** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Marius	31 ani	M	1.75 m	80.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	20 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Compot de ananas	350 g	
Vineri	Pranz	Orez fiert	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	40 g	
Vineri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1226** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Marius	31 ani	M	1.75 m	80.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	40 g	
		Banane	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ardei copti	150 g	
Sambata	Gustare II	Grisine	50 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Masline verzi	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1226** din data: **12.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lacatus Marius	31 ani	M	1.75 m	80.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cas de vaca	50 g	
		Paine alba	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Duminica	Gustare I	Compot de ananas	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	40 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	