

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1244** din data: **27.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dananau Dan	27 ani	F	1.70 m	114 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval ras	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1244** din data: **27.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dananau Dan	27 ani	F	1.70 m	114 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1244** din data: **27.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dananau Dan	27 ani	F	1.70 m	114 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1244** din data: **27.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dananau Dan	27 ani	F	1.70 m	114 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ridichi	100 g	
		Carnati	50 g	
Joi	Gustare I	Nuci	35 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Avocado	50 g	
		Cascaval ras	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1244** din data: **27.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dananau Dan	27 ani	F	1.70 m	114 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	350 g	
Vineri	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Cascaval	50 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1244** din data: **27.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dananau Dan	27 ani	F	1.70 m	114 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1244** din data: **27.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dananau Dan	27 ani	F	1.70 m	114 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	Struguri	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	