

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1277** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Valentin	30 ani	M	1.79 m	103.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Carnati	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	500 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de oaie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1277** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Valentin	30 ani	M	1.79 m	103.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Varza calita	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1277** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Valentin	30 ani	M	1.79 m	103.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	230 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Telemea rasa	80 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1277** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Valentin	30 ani	M	1.79 m	103.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Telemea de oaie	150 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1277** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Valentin	30 ani	M	1.79 m	103.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
		Capsuni	50 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea rasa	30 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1277** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Valentin	30 ani	M	1.79 m	103.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	500 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Varza calita	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1277** din data: **25.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Igret Valentin	30 ani	M	1.79 m	103.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	50 g	
Duminica	Pranz	Morcov fiert	300 g	
		Telemea de oaie	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	