

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1407** din data: **30.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dreghici Raul	22 ani	M	1.66 m	84.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1407** din data: **30.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dreghici Raul	22 ani	M	1.66 m	84.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval	30 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1407** din data: **30.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dreghici Raul	22 ani	M	1.66 m	84.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Piure de cartofi	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	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-1407** din data: **30.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dreghici Raul	22 ani	M	1.66 m	84.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Struguri	200 g	
Joi	Pranz	Cascaval	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1407** din data: **30.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dreghici Raul	22 ani	M	1.66 m	84.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1407** din data: **30.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dreghici Raul	22 ani	M	1.66 m	84.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura (congelata)	150 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	50 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Rosii cherry	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1407** din data: **30.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dreghici Raul	22 ani	M	1.66 m	84.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	200 g	