

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1552** din data: **21.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tarce Tudor	18 ani	M	1.82 m	136.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Cascaval	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1552** din data: **21.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tarce Tudor	18 ani	M	1.82 m	136.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	30 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1552** din data: **21.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tarce Tudor	18 ani	M	1.82 m	136.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1552** din data: **21.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tarce Tudor	18 ani	M	1.82 m	136.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Merisoare deshidratate	60 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1552** din data: **21.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tarce Tudor	18 ani	M	1.82 m	136.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Pere	350 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1552** din data: **21.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tarce Tudor	18 ani	M	1.82 m	136.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	400 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1552** din data: **21.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tarce Tudor	18 ani	M	1.82 m	136.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Gem dietetic fara adaos de zahar	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	