

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1638** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oul Andrei	29 ani	M	1.67 m	70.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1638** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oul Andrei	29 ani	M	1.67 m	70.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ovaz	60 g	
		Merisoare deshidratate	30 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
		Unt de arahide	20 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1638** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oul Andrei	29 ani	M	1.67 m	70.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	200 g	
		Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1638** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oul Andrei	29 ani	M	1.67 m	70.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	40 g	
Joi	Cina	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1638** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oul Andrei	29 ani	M	1.67 m	70.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt de arahide	40 g	
Vineri	Gustare I	Unt de arahide	20 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Mix legume mexicane	200 g	
		Unt	15 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1638** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oul Andrei	29 ani	M	1.67 m	70.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Telemea de bivolita	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	40 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1638** din data: **06.04.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oul Andrei	29 ani	M	1.67 m	70.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Duminica	Gustare I	Banane	250 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Piept de pui	150 g	