

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1823** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedelcu Flavius	2023 ani	M	1.90 m	103.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1823** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedelcu Flavius	2023 ani	M	1.90 m	103.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	60 g	
		Iaurt 2%	200 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
		Branza feta	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1823 din data: 05.10.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedelcu Flavius	2023 ani	M	1.90 m	103.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1823 din data: 05.10.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedelcu Flavius	2023 ani	M	1.90 m	103.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	
		Smantana 12%	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1823** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedelcu Flavius	2023 ani	M	1.90 m	103.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Chia	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	350 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1823** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedelcu Flavius	2023 ani	M	1.90 m	103.2 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	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	350 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Branza feta	80 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1823** din data: **05.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedelcu Flavius	2023 ani	M	1.90 m	103.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza feta	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Unt	15 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	