

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-708** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorel Enache	62 ani	M	1.82 m	121.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-708** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorel Enache	62 ani	M	1.82 m	121.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Mozarella	100 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	20 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-708** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorel Enache	62 ani	M	1.82 m	121.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Prune	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-708** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorel Enache	62 ani	M	1.82 m	121.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-708** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorel Enache	62 ani	M	1.82 m	121.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chia	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-708** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorel Enache	62 ani	M	1.82 m	121.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Caju	35 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-708** din data: **02.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dorel Enache	62 ani	M	1.82 m	121.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	30 g	