

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-758** din data: **26.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peri Gheorghe	54 ani	M	1.79 m	113.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Sana	330 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-758** din data: **26.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peri Gheorghe	54 ani	M	1.79 m	113.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Sana	330 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Mere	200 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-758** din data: **26.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peri Gheorghe	54 ani	M	1.79 m	113.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Hummus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	130 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-758** din data: **26.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peri Gheorghe	54 ani	M	1.79 m	113.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Branza telemea vaca	150 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Salata verde	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-758** din data: **26.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peri Gheorghe	54 ani	M	1.79 m	113.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Kiwi	200 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	250 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	200 g	
		Branza telemea vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-758** din data: **26.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peri Gheorghe	54 ani	M	1.79 m	113.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	300 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-758** din data: **26.10.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peri Gheorghe	54 ani	M	1.79 m	113.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Piersici (nectar)	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	