

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-778** din data: **09.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Vasile	51 ani	M	1.66 m	114.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-778** din data: **09.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Vasile	51 ani	M	1.66 m	114.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-778** din data: **09.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Vasile	51 ani	M	1.66 m	114.2 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	Mandarine	400 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Muraturi asortate	200 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-778** din data: **09.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Vasile	51 ani	M	1.66 m	114.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Chia	10 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-778** din data: **09.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Vasile	51 ani	M	1.66 m	114.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Vineri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-778** din data: **09.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Vasile	51 ani	M	1.66 m	114.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Castraveti	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-778** din data: **09.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bene Vasile	51 ani	M	1.66 m	114.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Sana	330 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	