

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-783** din data: **15.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Adrian	49 ani	M	1.78 m	137 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Urda	250 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-783** din data: **15.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Adrian	49 ani	M	1.78 m	137 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Chia	15 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-783** din data: **15.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Adrian	49 ani	M	1.78 m	137 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
Miercuri	Gustare I	Sana	330 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	250 g	
		Crap fitofag	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-783** din data: **15.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Adrian	49 ani	M	1.78 m	137 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-783** din data: **15.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Adrian	49 ani	M	1.78 m	137 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Kiwi	200 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-783** din data: **15.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Adrian	49 ani	M	1.78 m	137 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Muraturi asortate	200 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-783** din data: **15.12.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Rosca Adrian	49 ani	M	1.78 m	137 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de curcan(350 g)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	