

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-852** din data: **05.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Gabriel	40 ani	M	1.77 m	153.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Muschi file	100 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Sana 3,5% Napolact prilej de ragaz	330 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	250 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Cascaval	15 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-852** din data: **05.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Gabriel	40 ani	M	1.77 m	153.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu 10 fructe diferite SanoVita	65 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-852** din data: **05.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Gabriel	40 ani	M	1.77 m	153.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Ridiche	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-852** din data: **05.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Gabriel	40 ani	M	1.77 m	153.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	350 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Muraturi asortate	200 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-852** din data: **05.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Gabriel	40 ani	M	1.77 m	153.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Vineri	Gustare I	Mere	200 g	
		Kiwi	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	350 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Somon	150 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-852** din data: **05.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Gabriel	40 ani	M	1.77 m	153.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt 65% Premio Unicarm	15 g	
Sambata	Gustare I	Prune uscate	90 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-852** din data: **05.03.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pamfiloiu Gabriel	40 ani	M	1.77 m	153.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Caju	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	200 g	