

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-895** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alin	35 ani	M	1.77 m	102 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui afumat	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Sana	330 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-895** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alin	35 ani	M	1.77 m	102 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Struguri	200 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Piept de pui afumat	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-895** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alin	35 ani	M	1.77 m	102 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	200 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-895** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alin	35 ani	M	1.77 m	102 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-895** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alin	35 ani	M	1.77 m	102 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
		Sana	330 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	600 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-895** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alin	35 ani	M	1.77 m	102 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-895** din data: **25.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Alin	35 ani	M	1.77 m	102 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Sana	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	150 g	
		Castraveti	100 g	