

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-949** din data: **14.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putaciu Adrian	53 ani	M	1.81 m	92.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Slanina	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-949** din data: **14.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putaciu Adrian	53 ani	M	1.81 m	92.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Kefir 3,5	250 g	
		Chia	40 g	
Marti	Gustare I	Caise	400 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	Covrigei	50 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Branza telemea vaca	30 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-949** din data: **14.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putaciu Adrian	53 ani	M	1.81 m	92.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-949** din data: **14.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putaciu Adrian	53 ani	M	1.81 m	92.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Muschi file	50 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-949** din data: **14.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putaciu Adrian	53 ani	M	1.81 m	92.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine prajita	60 g	
		Untura de porc	20 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-949** din data: **14.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putaciu Adrian	53 ani	M	1.81 m	92.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Cascaval	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-949** din data: **14.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Putaciu Adrian	53 ani	M	1.81 m	92.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	