

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1012** din data: **21.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Dinu	58 ani	M	1.80 m	136.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1012** din data: **21.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Dinu	58 ani	M	1.80 m	136.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti digestivi fara zahar Gullon	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata verde	150 g	
		OU fiert	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1012** din data: **21.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Dinu	58 ani	M	1.80 m	136.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de ciuperci (fara maioneza)	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Mozzarella	100 g	
		Cascaval	40 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1012** din data: **21.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Dinu	58 ani	M	1.80 m	136.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Joi	Gustare I	Prune	250 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Cascaval	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1012** din data: **21.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Dinu	58 ani	M	1.80 m	136.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate de canepa Canah	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Pere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1012** din data: **21.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Dinu	58 ani	M	1.80 m	136.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti digestivi fara zahar Gullon	50 g	
		Banane	150 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	450 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1012** din data: **21.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Dinu	58 ani	M	1.80 m	136.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Crap fitofag	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata de ciuperci (fara maioneza)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	