

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1088** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzinger Dragos	40 ani	M	1.72 m	11.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	50 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi	150 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1088** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzinger Dragos	40 ani	M	1.72 m	11.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	40 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1088** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzinger Dragos	40 ani	M	1.72 m	11.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1088** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzinger Dragos	40 ani	M	1.72 m	11.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Icre	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida	400 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1088** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzinger Dragos	40 ani	M	1.72 m	11.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Sana 3.5% Napolact	330 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Piept de curcan	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1088** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzinger Dragos	40 ani	M	1.72 m	11.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana 3.5% Napolact	330 g	
		Seminte de canepa decorticate Solaris	25 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	350 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1088** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzinger Dragos	40 ani	M	1.72 m	11.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	200 g	
		Cascaval ras	30 g	