

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1105** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Valentin	39 ani	M	1.78 m	152.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
Luni	Gustare I	Portocale	400 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1105** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Valentin	39 ani	M	1.78 m	152.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Unt	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea rasa	30 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1105** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Valentin	39 ani	M	1.78 m	152.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de curcan	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1105** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Valentin	39 ani	M	1.78 m	152.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Fulgi de ov?z	65 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1105** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Valentin	39 ani	M	1.78 m	152.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Fulgi de ov?z	65 g	
		Lapte de vaca 1,5%	250 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Nuci	35 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1105** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Valentin	39 ani	M	1.78 m	152.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Morcov fiert	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Telemea de oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1105** din data: **12.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Valentin	39 ani	M	1.78 m	152.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Telemea de oaie	100 g	
		Rosii	100 g	
		OU fiert	50 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	