

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1118** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ezariu Doru	54 ani	M	1.66 m	112.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1118** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ezariu Doru	54 ani	M	1.66 m	112.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Cascaval ras	20 g	
		Omleta simpla	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1118** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ezariu Doru	54 ani	M	1.66 m	112.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 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	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1118** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ezariu Doru	54 ani	M	1.66 m	112.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Icre	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1118** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ezariu Doru	54 ani	M	1.66 m	112.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1118** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ezariu Doru	54 ani	M	1.66 m	112.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
Sambata	Gustare I	Mandarine	350 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1118** din data: **20.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ezariu Doru	54 ani	M	1.66 m	112.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	