

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1123** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoza Ioan	58 ani	M	1.83 m	142.1 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	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Urda	250 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Urda	250 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1123** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoza Ioan	58 ani	M	1.83 m	142.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Portocale	400 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1123** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoza Ioan	58 ani	M	1.83 m	142.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1123** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoza Ioan	58 ani	M	1.83 m	142.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	100 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	Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1123** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoza Ioan	58 ani	M	1.83 m	142.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Cas de vaca	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1123** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoza Ioan	58 ani	M	1.83 m	142.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1123** din data: **22.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoza Ioan	58 ani	M	1.83 m	142.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 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	Varza calita	250 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	