

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1139** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Adrian	47 ani	M	1.81 m	171.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Mamaliga fiarta	200 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	50 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea rasa	30 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1139** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Adrian	47 ani	M	1.81 m	171.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 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	Ciorba de legume(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1139** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Adrian	47 ani	M	1.81 m	171.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	40 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	300 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1139** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Adrian	47 ani	M	1.81 m	171.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1139** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Adrian	47 ani	M	1.81 m	171.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	200 g	
		Crap	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1139** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Adrian	47 ani	M	1.81 m	171.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana 3.5% Napolact	330 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Gustare I	Pere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1139** din data: **09.02.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Adrian	47 ani	M	1.81 m	171.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	50 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	