

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1190** din data: **18.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marius	70 ani	M	1.69 m	93.9 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	Mandarine	350 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi dulci	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1190** din data: **18.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marius	70 ani	M	1.69 m	93.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Cina	Pastrav	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1190** din data: **18.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marius	70 ani	M	1.69 m	93.9 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	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Grapefruit	500 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1190** din data: **18.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marius	70 ani	M	1.69 m	93.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de curcan	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1190** din data: **18.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marius	70 ani	M	1.69 m	93.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Urda	150 g	
		Ridichi	100 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Branza Tofu	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1190** din data: **18.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marius	70 ani	M	1.69 m	93.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Naut fiert	200 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Varza calita	250 g	
		Chiftele de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1190** din data: **18.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nica Marius	70 ani	M	1.69 m	93.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	200 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(o portie)	200 g	