

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1323** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadiu Narcis	48 ani	M	1.71 m	82.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1323** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadiu Narcis	48 ani	M	1.71 m	82.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1323** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadiu Narcis	48 ani	M	1.71 m	82.3 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	Pepene galben	450 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1323** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadiu Narcis	48 ani	M	1.71 m	82.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1323** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadiu Narcis	48 ani	M	1.71 m	82.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Merisoare deshidratate	60 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Varza calita	250 g	
		Carne de iepure de casa	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1323** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadiu Narcis	48 ani	M	1.71 m	82.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1323** din data: **25.06.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadiu Narcis	48 ani	M	1.71 m	82.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Prosciutto crudo	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Masline negre	50 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Branza Brie	50 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Masline negre	50 g	