

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1385** din data: **16.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babici Marius	39 ani	M	1.66 m	92.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1385** din data: **16.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babici Marius	39 ani	M	1.66 m	92.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Stafide	60 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	100 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1385** din data: **16.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babici Marius	39 ani	M	1.66 m	92.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Somon afumat	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii cherry	100 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1385** din data: **16.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babici Marius	39 ani	M	1.66 m	92.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1385** din data: **16.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babici Marius	39 ani	M	1.66 m	92.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1385** din data: **16.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babici Marius	39 ani	M	1.66 m	92.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Telemea de vaca	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Telemea de vaca	150 g	
		Salata verde	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1385** din data: **16.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Babici Marius	39 ani	M	1.66 m	92.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	