

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1467** din data: **20.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sipos Andrei	36 ani	M	1.87 m	112.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1467** din data: **20.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sipos Andrei	36 ani	M	1.87 m	112.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 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	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1467** din data: **20.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sipos Andrei	36 ani	M	1.87 m	112.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1467** din data: **20.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sipos Andrei	36 ani	M	1.87 m	112.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Linte gatita cu legume	300 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1467** din data: **20.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sipos Andrei	36 ani	M	1.87 m	112.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	150 g	
		Sote de legume (+1 lingura de unt)	250 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1467** din data: **20.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sipos Andrei	36 ani	M	1.87 m	112.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1467** din data: **20.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Sipos Andrei	36 ani	M	1.87 m	112.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	