

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1508** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timofte Mihai	42 ani	F	1.78 m	84.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi de vita slab	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1508** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timofte Mihai	42 ani	F	1.78 m	84.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1508** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timofte Mihai	42 ani	F	1.78 m	84.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Merisoare deshidratate	15 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Cascaval ras	10 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1508** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timofte Mihai	42 ani	F	1.78 m	84.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
		Seminte de in	10 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Castraveti	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1508** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timofte Mihai	42 ani	F	1.78 m	84.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1508** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timofte Mihai	42 ani	F	1.78 m	84.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Muschi file	50 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1508** din data: **27.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Timofte Mihai	42 ani	F	1.78 m	84.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Naut fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	