

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1511** din data: **29.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Mitrea	52 ani	M	1.85 m	110.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	350 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	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1511** din data: **29.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Mitrea	52 ani	M	1.85 m	110.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Cascaval	30 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1511** din data: **29.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Mitrea	52 ani	M	1.85 m	110.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
		Goji uscate	20 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	300 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Pastrav	150 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1511** din data: **29.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Mitrea	52 ani	M	1.85 m	110.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	200 g	
		Seminte de in	40 g	
Joi	Gustare I	Portocale	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Muschi file	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Castraveti murati	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1511** din data: **29.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Mitrea	52 ani	M	1.85 m	110.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	35 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Hummus	200 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1511** din data: **29.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Mitrea	52 ani	M	1.85 m	110.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Pastrav afumat	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1511** din data: **29.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihai Mitrea	52 ani	M	1.85 m	110.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	350 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	