

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1549** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Klepp Ovidiu	44 ani	M	1.75 m	109.3 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	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Portocale	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1549** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Klepp Ovidiu	44 ani	M	1.75 m	109.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1549** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Klepp Ovidiu	44 ani	M	1.75 m	109.3 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	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	200 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1549** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Klepp Ovidiu	44 ani	M	1.75 m	109.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Joi	Cina	Castraveti	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1549** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Klepp Ovidiu	44 ani	M	1.75 m	109.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1549** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Klepp Ovidiu	44 ani	M	1.75 m	109.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1549** din data: **18.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Klepp Ovidiu	44 ani	M	1.75 m	109.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Telemea de vaca	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	300 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	130 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	