

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1570** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoffmann Gerhard	70 ani	M	1.75 m	87 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Cartofi dulci	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1570** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoffmann Gerhard	70 ani	M	1.75 m	87 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	Mere	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1570** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoffmann Gerhard	70 ani	M	1.75 m	87 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1570** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoffmann Gerhard	70 ani	M	1.75 m	87 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1570** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoffmann Gerhard	70 ani	M	1.75 m	87 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	40 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Vineri	Pranz	Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1570** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoffmann Gerhard	70 ani	M	1.75 m	87 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	40 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1570** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hoffmann Gerhard	70 ani	M	1.75 m	87 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Fructe de mare(creveti,caracatita,scoici, langusta)	150 g	
		Unt	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	