

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1595** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matei Ioan	31 ani	M	1.85 m	85.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Miere	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	50 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1595** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matei Ioan	31 ani	M	1.85 m	85.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Zacusca	150 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	70 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Marti	Gustare II	Banane	300 g	
Marti	Cina	Branza Feta	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1595** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matei Ioan	31 ani	M	1.85 m	85.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Musli cu fructe	100 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	70 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	50 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1595** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matei Ioan	31 ani	M	1.85 m	85.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Dulceata de fructe asortate	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Banane	300 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	50 g	
Joi	Cina	Salam de Sibiu	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1595** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matei Ioan	31 ani	M	1.85 m	85.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Almette cu verdeata	30 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Castraveti	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	70 g	
Vineri	Cina	Porumb fiert	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1595** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matei Ioan	31 ani	M	1.85 m	85.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	60 g	
Sambata	Gustare I	Banane	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	70 g	
Sambata	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Mancare de spanac	300 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1595** din data: **26.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Matei Ioan	31 ani	M	1.85 m	85.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	150 g	
		Paine integrala	90 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	70 g	
Duminica	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Paine integrala	60 g	