

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1612** din data: **12.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristescu Petre	53 ani	M	1.80 m	80 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	30 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1612** din data: **12.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristescu Petre	53 ani	M	1.80 m	80 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1612** din data: **12.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristescu Petre	53 ani	M	1.80 m	80 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	70 g	
		Pere	100 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Muschi file	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1612** din data: **12.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristescu Petre	53 ani	M	1.80 m	80 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Muschi file	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Crap	150 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1612** din data: **12.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristescu Petre	53 ani	M	1.80 m	80 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Muschi file	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	35 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1612** din data: **12.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristescu Petre	53 ani	M	1.80 m	80 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	100 g	
Sambata	Gustare I	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Avocado	50 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Cartofi dulci	200 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1612** din data: **12.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cristescu Petre	53 ani	M	1.80 m	80 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Avocado	50 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	