

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1668** din data: **14.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirita Benjamin	33 ani	M	1.78 m	101.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1668** din data: **14.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirita Beniamin	33 ani	M	1.78 m	101.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1668** din data: **14.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirita Benjamin	33 ani	M	1.78 m	101.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1668** din data: **14.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirita Beniamin	33 ani	M	1.78 m	101.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	200 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1668** din data: **14.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirita Benjamin	33 ani	M	1.78 m	101.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1668** din data: **14.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirita Beniamin	33 ani	M	1.78 m	101.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Cina	Ton proaspat	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1668** din data: **14.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Chirita Benjamin	33 ani	M	1.78 m	101.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Telemea de vaca	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	