

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1730** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bosneag Petru	52 ani	M	1.80 m	107.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	220 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 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-1730** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bosneag Petru	52 ani	M	1.80 m	107.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata verde	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1730** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bosneag Petru	52 ani	M	1.80 m	107.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1730** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bosneag Petru	52 ani	M	1.80 m	107.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1730** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bosneag Petru	52 ani	M	1.80 m	107.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	45 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	350 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1730** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bosneag Petru	52 ani	M	1.80 m	107.6 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	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1730** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bosneag Petru	52 ani	M	1.80 m	107.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	220 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	