

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1779** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Ioan	47 ani	M	1.75 m	120.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1779** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Ioan	47 ani	M	1.75 m	120.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Pere	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
		Kiwi	150 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1779** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Ioan	47 ani	M	1.75 m	120.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Muschi file	30 g	
		Cascaval	20 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	35 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Miercuri	Cina	Urda	250 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1779** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Ioan	47 ani	M	1.75 m	120.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Urda	120 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Muschi file	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Alune	35 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1779** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Ioan	47 ani	M	1.75 m	120.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Chia	40 g	
Vineri	Gustare I	Pere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 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	Chiftele de curcan	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1779** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Ioan	47 ani	M	1.75 m	120.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
		Pere	150 g	
Sambata	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Alune	35 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1779** din data: **20.08.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Egereau Ioan	47 ani	M	1.75 m	120.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Muschi file	50 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Alune	35 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	150 g	
		Telemea rasa	30 g	