

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1925** din data: **07.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Semcov Eugen	43 ani	M	1.71 m	98.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Carnati afumati	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Castraveti	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1925** din data: **07.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Semcov Eugen	43 ani	M	1.71 m	98.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1925** din data: **07.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Semcov Eugen	43 ani	M	1.71 m	98.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
		Smantana 12%	20 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1925** din data: **07.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Semcov Eugen	43 ani	M	1.71 m	98.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Portocale	350 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1925** din data: **07.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Semcov Eugen	43 ani	M	1.71 m	98.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12%	20 g	
Vineri	Cina	Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1925** din data: **07.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Semcov Eugen	43 ani	M	1.71 m	98.5 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	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	350 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1925 din data: 07.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Semcov Eugen	43 ani	M	1.71 m	98.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	350 g	
Duminica	Pranz	Cascaval	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	150 g	
		Rosii	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Pulpa de curcan	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	