

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1936** din data: **19.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Raul	44 ani	M	1.79 m	108.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1936 din data: 19.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Raul	44 ani	M	1.79 m	108.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Sfecla rosie	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1936** din data: **19.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Raul	44 ani	M	1.79 m	108.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Rodii	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Branza feta	50 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1936** din data: **19.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Raul	44 ani	M	1.79 m	108.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	350 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1936** din data: **19.02.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Raul	44 ani	M	1.79 m	108.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1936 din data: 19.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Raul	44 ani	M	1.79 m	108.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	50 g	
Sambata	Pranz	Prosciutto crudo	100 g	
		Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1936 din data: 19.02.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pirv Raul	44 ani	M	1.79 m	108.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Rodii	200 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	