

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1984** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bran Daniel	45 ani	M	1.83 m	88.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1984** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bran Daniel	45 ani	M	1.83 m	88.3 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	Migdale	35 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1984** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bran Daniel	45 ani	M	1.83 m	88.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
		Sunca Praga	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1984** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bran Daniel	45 ani	M	1.83 m	88.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Dulceata dietetica	20 g	
Joi	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1984** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bran Daniel	45 ani	M	1.83 m	88.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	45 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1984** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bran Daniel	45 ani	M	1.83 m	88.3 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	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Pranz	Humus	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1984** din data: **02.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bran Daniel	45 ani	M	1.83 m	88.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Rosii	150 g	