

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2000** din data: **21.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Milan Daniel	56 ani	M	1.82 m	127.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Ridichi	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval ras	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2000 din data: 21.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Milan Daniel	56 ani	M	1.82 m	127.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	50 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Crap	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2000** din data: **21.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Milan Daniel	56 ani	M	1.82 m	127.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2000** din data: **21.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Milan Daniel	56 ani	M	1.82 m	127.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	500 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Ardei Gras	150 g	
		Ridichi	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2000** din data: **21.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Milan Daniel	56 ani	M	1.82 m	127.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	45 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	450 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	150 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2000** din data: **21.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Milan Daniel	56 ani	M	1.82 m	127.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Stafide	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2000** din data: **21.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Milan Daniel	56 ani	M	1.82 m	127.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Capsuni	500 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	