

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2004** din data: **23.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Dan	54 ani	M	1.78 m	103.5 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	Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Avocado	100 g	
		Sunca Praga	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2004 din data: 23.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Dan	54 ani	M	1.78 m	103.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Magiun de prune	25 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2004** din data: **23.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Dan	54 ani	M	1.78 m	103.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Afine	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2004 din data: 23.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Dan	54 ani	M	1.78 m	103.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2004 din data: 23.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Dan	54 ani	M	1.78 m	103.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana 3,5 %	330 g	
		Chia	25 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2004** din data: **23.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Dan	54 ani	M	1.78 m	103.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
		Carnati afumati	50 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2004** din data: **23.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bulboaca Dan	54 ani	M	1.78 m	103.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	30 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Afine	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	