

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2107** din data: **29.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunoiu Razvan	35 ani	M	89.60 m	1.83 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 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	Inghetata fara zahar LIDO	130 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2107** din data: **29.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunoiu Razvan	35 ani	M	89.60 m	1.83 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	Pepene rosu	600 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2107 din data: 29.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunoiu Razvan	35 ani	M	89.60 m	1.83 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pepene galben	450 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2107** din data: **29.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunoiu Razvan	35 ani	M	89.60 m	1.83 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Nuci	35 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	130 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2107** din data: **29.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunoiu Razvan	35 ani	M	89.60 m	1.83 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	450 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	20 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2107** din data: **29.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunoiu Razvan	35 ani	M	89.60 m	1.83 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	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	130 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2107 din data: 29.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paunoiu Razvan	35 ani	M	89.60 m	1.83 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de pui Sissi	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	