

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2130** din data: **30.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalu Teodor	41 ani	M	1.79 m	129.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		OU fiert	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2130 din data: 30.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalu Teodor	41 ani	M	1.79 m	129.5 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	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Crap	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2130** din data: **30.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalu Teodor	41 ani	M	1.79 m	129.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	300 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2130** din data: **30.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalu Teodor	41 ani	M	1.79 m	129.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Piept de pui	150 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2130** din data: **30.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalu Teodor	41 ani	M	1.79 m	129.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	300 g	
		Chia	40 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	150 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Sunca Praga	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2130 din data: 30.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalu Teodor	41 ani	M	1.79 m	129.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	25 g	
		Miere	30 g	
Sambata	Gustare I	Pere	300 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2130 din data: 30.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dalu Teodor	41 ani	M	1.79 m	129.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Stafide	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Crap	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	