

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2131** din data: **31.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomescu Marius	55 ani	M	1.86 m	96.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Covrigei	50 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ulei de masline	20 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata verde	150 g	
		Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2131 din data: 31.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomescu Marius	55 ani	M	1.86 m	96.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Afine	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata verde	150 g	
		Piept de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2131 din data: 31.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomescu Marius	55 ani	M	1.86 m	96.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete (paine integrala sau paine alba)	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	100 g	
		Rucola	100 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2131** din data: **31.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomescu Marius	55 ani	M	1.86 m	96.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Gustare I	Compot dietetic	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Salata verde	150 g	
		Sunca Praga	150 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2131** din data: **31.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomescu Marius	55 ani	M	1.86 m	96.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine alba	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Vineri	Gustare I	Caju	35 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	300 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2131** din data: **31.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomescu Marius	55 ani	M	1.86 m	96.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine alba	60 g	
Sambata	Gustare I	Afine	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2131 din data: 31.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomescu Marius	55 ani	M	1.86 m	96.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine alba	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	