

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2149 din data: 29.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Ovidiu	46 ani	M	1.83 m	130.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Urda	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2149** din data: **29.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Ovidiu	46 ani	M	1.83 m	130.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	45 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2149** din data: **29.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Ovidiu	46 ani	M	1.83 m	130.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Unt	10 g	
		Pastrav	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2149** din data: **29.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Ovidiu	46 ani	M	1.83 m	130.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Zmeura	350 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2149** din data: **29.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Ovidiu	46 ani	M	1.83 m	130.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	25 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Piept de curcan	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2149** din data: **29.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Ovidiu	46 ani	M	1.83 m	130.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Peste spada	150 g	
		Mancare de spanac	450 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2149** din data: **29.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Blaj Ovidiu	46 ani	M	1.83 m	130.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Zmeura	350 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	