

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2155** din data: **05.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Calin	39 ani	M	1.93 m	132.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2155** din data: **05.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Calin	39 ani	M	1.93 m	132.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2155** din data: **05.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Calin	39 ani	M	1.93 m	132.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	35 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2155 din data: 05.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Calin	39 ani	M	1.93 m	132.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	150 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2155 din data: 05.10.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Calin	39 ani	M	1.93 m	132.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza feta	50 g	
		Porumb fiert	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	50 g	
		Branza Feta	50 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2155** din data: **05.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Calin	39 ani	M	1.93 m	132.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Branza feta	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2155** din data: **05.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Motiu Calin	39 ani	M	1.93 m	132.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Masline negre	50 g	