

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2191** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Norbert	30 ani	M	1.76 m	146.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2191** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Norbert	30 ani	M	1.76 m	146.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2191** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Norbert	30 ani	M	1.76 m	146.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	300 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2191** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Norbert	30 ani	M	1.76 m	146.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Migdale	35 g	
Joi	Pranz	Ton in suc propriu	150 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2191** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Norbert	30 ani	M	1.76 m	146.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	25 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	30 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	150 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2191** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Norbert	30 ani	M	1.76 m	146.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana 3,5 %	300 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2191** din data: **17.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Velescu Norbert	30 ani	M	1.76 m	146.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	