

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2227** din data: **17.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Colca Adrian	60 ani	M	1.74 m	129.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Salam de casa	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2227** din data: **17.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Colca Adrian	60 ani	M	1.74 m	129.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Cascaval	20 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Castraveti murati	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Crap	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2227 din data: 17.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Colca Adrian	60 ani	M	1.74 m	129.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Miercuri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2227** din data: **17.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Colca Adrian	60 ani	M	1.74 m	129.1 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	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Pangasius	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Urda	250 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2227 din data: 17.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Colca Adrian	60 ani	M	1.74 m	129.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	200 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2227 din data: 17.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Colca Adrian	60 ani	M	1.74 m	129.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2227 din data: 17.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Colca Adrian	60 ani	M	1.74 m	129.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	300 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Castraveti	100 g	