

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2230** din data: **20.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morari Paul	64 ani	F	1.84 m	131 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Carnati afumati	50 g	
Luni	Gustare I	Struguri	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Branza proaspata de vaca	200 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Seminte de dovleac	35 g	
Luni	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2230** din data: **20.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morari Paul	64 ani	F	1.84 m	131 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	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Marti	Cina	Piept de pui	150 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2230** din data: **20.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morari Paul	64 ani	F	1.84 m	131 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de porumb	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	35 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2230 din data: 20.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morari Paul	64 ani	F	1.84 m	131 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	Struguri	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Joi	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2230** din data: **20.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morari Paul	64 ani	F	1.84 m	131 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Vineri	Pranz	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Vineri	Gustare II	Seminte de dovleac	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pipote si inimi cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2230** din data: **20.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morari Paul	64 ani	F	1.84 m	131 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	35 g	
		Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Pere	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2230** din data: **20.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morari Paul	64 ani	F	1.84 m	131 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	200 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	