

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2250** din data: **06.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vand Ioan	58 ani	M	1.80 m	124.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Carnati afumati	30 g	
		Zacusca	100 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2250** din data: **06.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vand Ioan	58 ani	M	1.80 m	124.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Urda	250 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2250 din data: 06.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vand Ioan	58 ani	M	1.80 m	124.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Afine	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi dulci	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de curcan	150 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2250** din data: **06.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vand Ioan	58 ani	M	1.80 m	124.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	350 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2250 din data: 06.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vand Ioan	58 ani	M	1.80 m	124.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte de in	40 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Grapefruit	450 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Piept de curcan	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2250** din data: **06.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vand Ioan	58 ani	M	1.80 m	124.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2250 din data: 06.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vand Ioan	58 ani	M	1.80 m	124.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Slanina	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	150 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	450 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	