

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-789** din data: **03.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tecar Marius	35 ani	M	1.73 m	98.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-789** din data: **03.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tecar Marius	35 ani	M	1.73 m	98.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Sana	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-789** din data: **03.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tecar Marius	35 ani	M	1.73 m	98.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-789** din data: **03.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tecar Marius	35 ani	M	1.73 m	98.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-789** din data: **03.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tecar Marius	35 ani	M	1.73 m	98.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-789** din data: **03.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tecar Marius	35 ani	M	1.73 m	98.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana	330 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	350 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-789** din data: **03.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tecar Marius	35 ani	M	1.73 m	98.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Zacusca	200 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Sana	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Castraveti	150 g	