

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1022** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mateas Gheorghe	50 ani	M	1.69 m	100.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Struguri	230 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1022** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mateas Gheorghe	50 ani	M	1.69 m	100.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Prune	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1022** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mateas Gheorghe	50 ani	M	1.69 m	100.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Ciuperci sote	200 g	
		Crap	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12%	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1022** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mateas Gheorghe	50 ani	M	1.69 m	100.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Seminte decorticate canepa	25 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1022** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mateas Gheorghe	50 ani	M	1.69 m	100.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea de vaca	20 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1022** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mateas Gheorghe	50 ani	M	1.69 m	100.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata icre crap	30 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare I	Pere	300 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti	150 g	
Sambata	Gustare II	Seminte decorticate canepa	25 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1022** din data: **02.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mateas Gheorghe	50 ani	M	1.69 m	100.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata verde	150 g	