

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1042** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Ioan Cristian	41 ani	M	1.75 m	110.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Unt	15 g	
		Creveti	150 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1042** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Ioan Cristian	41 ani	M	1.75 m	110.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Stafide	60 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Porumb fiert	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1042** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Ioan Cristian	41 ani	M	1.75 m	110.3 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	150 g	
		Mere	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Salata de ciuperci (fara maioneza)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1042** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Ioan Cristian	41 ani	M	1.75 m	110.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Morcov fiert	400 g	
		Piept de curcan	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1042** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Ioan Cristian	41 ani	M	1.75 m	110.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	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	Kefir 3,5	330 g	
Vineri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1042** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Ioan Cristian	41 ani	M	1.75 m	110.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Branza telemea vaca	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1042** din data: **22.10.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kmety Ioan Cristian	41 ani	M	1.75 m	110.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	230 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	350 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	50 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	