

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1406** din data: **29.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Nicula	48 ani	F	1.87 m	119 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	200 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1406** din data: **29.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Nicula	48 ani	F	1.87 m	119 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Mancare de fasole verde	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1406** din data: **29.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Nicula	48 ani	F	1.87 m	119 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Somon	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1406** din data: **29.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Nicula	48 ani	F	1.87 m	119 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Somon	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1406** din data: **29.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Nicula	48 ani	F	1.87 m	119 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1406** din data: **29.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Nicula	48 ani	F	1.87 m	119 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Zacusca	150 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1406** din data: **29.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosmin Nicula	48 ani	F	1.87 m	119 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	150 g	
		Sos de rosii	200 g	