

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1435** din data: **23.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marusca Traian	53 ani	M	1.75 m	119.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1435** din data: **23.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marusca Traian	53 ani	M	1.75 m	119.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	150 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1435** din data: **23.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marusca Traian	53 ani	M	1.75 m	119.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	35 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	300 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1435** din data: **23.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marusca Traian	53 ani	M	1.75 m	119.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Cascaval	25 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1435** din data: **23.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marusca Traian	53 ani	M	1.75 m	119.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de fasole verde	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1435** din data: **23.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marusca Traian	53 ani	M	1.75 m	119.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi fierti	300 g	
		Somon	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Parizer	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1435** din data: **23.09.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marusca Traian	53 ani	M	1.75 m	119.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	