

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1447** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Daniel	50 ani	M	1.76 m	70 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	60 g	
Luni	Cina	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1447** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Daniel	50 ani	M	1.76 m	70 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Kefir 3,5% grasime	200 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti	60 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza de vaca semi-grasa	250 g	
		Smantana 20%	20 g	
Marti	Gustare II	Banane	250 g	
Marti	Cina	Covrigei	60 g	
		Kefir 3,5% grasime	330 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1447** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Daniel	50 ani	M	1.76 m	70 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	50 g	
		Lapte de migdale	250 g	
Miercuri	Gustare I	Compot de piersici	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	60 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Varza calita	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1447** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Daniel	50 ani	M	1.76 m	70 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Compot de piersici	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Hummus	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1447** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Daniel	50 ani	M	1.76 m	70 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ovaz	60 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Vineri	Gustare II	Compot de piersici	350 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1447** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Daniel	50 ani	M	1.76 m	70 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Fulgi de porumb	80 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Pipota de pui fiarta	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti	60 g	
Sambata	Cina	Bruschete (paine integrala sau paine alba)	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Masline negre	50 g	
		Sunca Praga	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1447** din data: **04.10.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Daniel	50 ani	M	1.76 m	70 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	60 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Compot de piersici	350 g	
Duminica	Cina	Naut fiert	200 g	
		Salata verde	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	