

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1487** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durko Cristian	43 ani	F	1.74 m	107.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1487** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durko Cristian	43 ani	F	1.74 m	107.6 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	Struguri	220 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1487** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durko Cristian	43 ani	F	1.74 m	107.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1487** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durko Cristian	43 ani	F	1.74 m	107.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Nuci	35 g	
Joi	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1487** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durko Cristian	43 ani	F	1.74 m	107.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Slanina	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cas de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1487** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durko Cristian	43 ani	F	1.74 m	107.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1487** din data: **09.11.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Durko Cristian	43 ani	F	1.74 m	107.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
Duminica	Gustare I	Struguri	220 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	150 g	