

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1541** din data: **13.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Laurentiu	39 ani	M	1.86 m	135 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Pomelo	450 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Brie	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1541** din data: **13.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Laurentiu	39 ani	M	1.86 m	135 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1541** din data: **13.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Laurentiu	39 ani	M	1.86 m	135 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Somon	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1541** din data: **13.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Laurentiu	39 ani	M	1.86 m	135 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	80 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb fiert	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Fistic	35 g	
Joi	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1541** din data: **13.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Laurentiu	39 ani	M	1.86 m	135 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	400 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1541** din data: **13.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Laurentiu	39 ani	M	1.86 m	135 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana 3,5 %	330 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Pomelo	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Sambata	Gustare II	Fistic	35 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1541** din data: **13.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Purtan Laurentiu	39 ani	M	1.86 m	135 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	