

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1560** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Adrian	45 ani	M	1.86 m	100 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Carnati afumati	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	350 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1560** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Adrian	45 ani	M	1.86 m	100 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1560** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Adrian	45 ani	M	1.86 m	100 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1560** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Adrian	45 ani	M	1.86 m	100 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea rasa	30 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1560** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Adrian	45 ani	M	1.86 m	100 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana 3,5 %	330 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1560** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Adrian	45 ani	M	1.86 m	100 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1560** din data: **28.01.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morariu Adrian	45 ani	M	1.86 m	100 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Morcovi fierti	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Telemea de vaca	80 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Rosii cherry	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	