

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1618** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Marius	40 ani	M	1.69 m	64 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	50 g	
Luni	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1618** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Marius	40 ani	M	1.69 m	64 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	50 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1618** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Marius	40 ani	M	1.69 m	64 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	200 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1618** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Marius	40 ani	M	1.69 m	64 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
		Salam de casa	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	300 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	50 g	
Joi	Cina	Cascaval	50 g	
		Salam de casa	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1618** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Marius	40 ani	M	1.69 m	64 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	50 g	
Vineri	Cina	Cascaval	20 g	
		Omleta simpla	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1618** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Marius	40 ani	M	1.69 m	64 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Chia	40 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
		Sirop de agave	10 g	
Sambata	Gustare I	Banane	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	50 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	300 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1618** din data: **17.03.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bota Marius	40 ani	M	1.69 m	64 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Stafide	30 g	
		Sirop de agave	10 g	
Duminica	Gustare I	Banane	300 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	50 g	
Duminica	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	