

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1803** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Paul	-955 ani	M	1.92 m	144.7 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	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1803** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Paul	-955 ani	M	1.92 m	144.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
		Castraveti	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1803** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Paul	-955 ani	M	1.92 m	144.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1803** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Paul	-955 ani	M	1.92 m	144.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	150 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1803** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Paul	-955 ani	M	1.92 m	144.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1803** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Paul	-955 ani	M	1.92 m	144.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	200 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1803** din data: **09.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mihut Paul	-955 ani	M	1.92 m	144.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Gustare I	Banane	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	150 g	