

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1808** din data: **13.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mamuleanu Claudiu	37 ani	M	1.78 m	125.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi fierti	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	30 g	
Luni	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1808** din data: **13.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mamuleanu Claudiu	37 ani	M	1.78 m	125.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Marti	Gustare I	Migdale	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pastrav	150 g	
Marti	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1808** din data: **13.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mamuleanu Claudiu	37 ani	M	1.78 m	125.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Carnati afumati	50 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici	450 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1808** din data: **13.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mamuleanu Claudiu	37 ani	M	1.78 m	125.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
Joi	Gustare II	Migdale	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1808** din data: **13.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mamuleanu Claudiu	37 ani	M	1.78 m	125.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Varza calita	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1808** din data: **13.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mamuleanu Claudiu	37 ani	M	1.78 m	125.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Musli cu fructe	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	120 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1808** din data: **13.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mamuleanu Claudiu	37 ani	M	1.78 m	125.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	450 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Somon afumat	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	