

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-900** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	52 ani	M	1.69 m	128.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-900** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	52 ani	M	1.69 m	128.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-900** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	52 ani	M	1.69 m	128.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	250 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-900** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	52 ani	M	1.69 m	128.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Varza calita	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-900** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	52 ani	M	1.69 m	128.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	600 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-900** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	52 ani	M	1.69 m	128.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana	330 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	400 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-900** din data: **28.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	52 ani	M	1.69 m	128.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Rosii	100 g	