

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1200** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Zimonyi	50 ani	M	1.82 m	91.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Muschi file	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Portocale	400 g	
Luni	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
Luni	Gustare II	Sana	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Creveti	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1200** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Zimonyi	50 ani	M	1.82 m	91.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Somon	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1200** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Zimonyi	50 ani	M	1.82 m	91.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de capra	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti	50 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1200** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Zimonyi	50 ani	M	1.82 m	91.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	400 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	200 g	
		Cascaval	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Cas de oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1200** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Zimonyi	50 ani	M	1.82 m	91.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Ridichi	100 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1200** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Zimonyi	50 ani	M	1.82 m	91.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de soia	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Portocale	400 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1200** din data: **24.03.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stefan Zimonyi	50 ani	M	1.82 m	91.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cas de oaie	50 g	
		Masline negre	50 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Mancare de fasole verde	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana	330 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Cas de oaie	50 g	