

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1338** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zoran Kondracs	33 ani	M	1.66 m	108 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	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1338** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zoran Kondracs	33 ani	M	1.66 m	108 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Piersici	450 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1338** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zoran Kondracs	33 ani	M	1.66 m	108 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1338** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zoran Kondracs	33 ani	M	1.66 m	108 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	40 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1338** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zoran Kondracs	33 ani	M	1.66 m	108 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Stafide	70 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	450 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	350 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1338** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zoran Kondracs	33 ani	M	1.66 m	108 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sunca Praga	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1338** din data: **06.07.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zoran Kondracs	33 ani	M	1.66 m	108 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii cherry	200 g	
		Cascaval ras	30 g	