

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1580** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Hunor	51 ani	F	1.89 m	124.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Portocale	350 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1580** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Hunor	51 ani	F	1.89 m	124.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1580** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Hunor	51 ani	F	1.89 m	124.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Cascaval	35 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1580** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Hunor	51 ani	F	1.89 m	124.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
Joi	Gustare I	Banane	100 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1580** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Hunor	51 ani	F	1.89 m	124.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Banane	200 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Portocale	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	450 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1580** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Hunor	51 ani	F	1.89 m	124.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Seminte de in	35 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1580** din data: **17.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Banyai Hunor	51 ani	F	1.89 m	124.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	