

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1706** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ervin	31 ani	M	1.72 m	111.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Luni	Cina	Muschi file	150 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1706** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ervin	31 ani	M	1.72 m	111.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Cirese	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne de iepure de casa	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1706** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ervin	31 ani	M	1.72 m	111.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Telemea de vaca	80 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1706** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ervin	31 ani	M	1.72 m	111.3 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	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Muschi file	150 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1706** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ervin	31 ani	M	1.72 m	111.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Merisoare deshidratate	60 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	35 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1706** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ervin	31 ani	M	1.72 m	111.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1706** din data: **02.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kovacs Ervin	31 ani	M	1.72 m	111.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	300 g	
Duminica	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	