

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1832** din data: **25.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	111.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Cascaval	40 g	
Luni	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1832** din data: **25.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	111.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	20 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1832** din data: **25.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	111.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1832** din data: **25.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	111.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Branza Brie	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Stafide	20 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Mozzarella	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1832** din data: **25.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	111.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Stafide	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Rosii	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	400 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1832** din data: **25.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	111.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de curcan	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1832** din data: **25.10.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	111.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	50 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Chiftele de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Chiftele de curcan	150 g	