

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1860** din data: **14.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kaszta Csaba	37 ani	M	1.78 m	114.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Rosii	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Mamaliga fiarta	250 g	
		Smantana 12%	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1860** din data: **14.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kaszta Csaba	37 ani	M	1.78 m	114.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	25 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1860** din data: **14.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kaszta Csaba	37 ani	M	1.78 m	114.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	350 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1860** din data: **14.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kaszta Csaba	37 ani	M	1.78 m	114.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	150 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	150 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-1860** din data: **14.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kaszta Csaba	37 ani	M	1.78 m	114.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Carne slaba de porc	150 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	350 g	
		Cascaval ras	20 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1860** din data: **14.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kaszta Csaba	37 ani	M	1.78 m	114.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura (congelata)	150 g	
Sambata	Gustare I	Migdale	35 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1860** din data: **14.11.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kaszta Csaba	37 ani	M	1.78 m	114.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	300 g	
		Stafide	60 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 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	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Ardei Gras	100 g	