

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1882** din data: **03.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Eduard	44 ani	M	1.73 m	91.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	150 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Branza feta	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1882** din data: **03.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Eduard	44 ani	M	1.73 m	91.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	50 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1882** din data: **03.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Eduard	44 ani	M	1.73 m	91.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Branza feta	150 g	
		Sfecla rosie	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1882** din data: **03.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Eduard	44 ani	M	1.73 m	91.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Carnati afumati	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Piept de pui	150 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1882 din data: 03.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Eduard	44 ani	M	1.73 m	91.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	400 g	
		Somon	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Ridichi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1882** din data: **03.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Eduard	44 ani	M	1.73 m	91.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Mix legume mexicane	350 g	
		Unt	20 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1882 din data: 03.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Holzmann Eduard	44 ani	M	1.73 m	91.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	400 g	
		Rosii	100 g	