

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1884** din data: **04.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kunszabo Mihaly	48 ani	M	1.88 m	150 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1884** din data: **04.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kunszabo Mihaly	48 ani	M	1.88 m	150 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1884 din data: 04.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kunszabo Mihaly	48 ani	M	1.88 m	150 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ragu de ton	250 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1884** din data: **04.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kunszabo Mihaly	48 ani	M	1.88 m	150 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Portocale	400 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Prosciutto crudo	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1884** din data: **04.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kunszabo Mihaly	48 ani	M	1.88 m	150 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	450 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1884** din data: **04.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kunszabo Mihaly	48 ani	M	1.88 m	150 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana 3,5 %	330 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Sambata	Pranz	Branza Brie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Nuci	25 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1884 din data: 04.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kunszabo Mihaly	48 ani	M	1.88 m	150 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	350 g	
Duminica	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Humus	200 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	100 g	