

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1896 din data: 10.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Stefan	51 ani	M	175.00 m	94.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1896** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Stefan	51 ani	M	175.00 m	94.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1896 din data: 10.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Stefan	51 ani	M	175.00 m	94.6 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	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1896** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Stefan	51 ani	M	175.00 m	94.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	100 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1896** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Stefan	51 ani	M	175.00 m	94.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	35 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1896** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Stefan	51 ani	M	175.00 m	94.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	350 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1896** din data: **10.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kiss Stefan	51 ani	M	175.00 m	94.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	