

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1953** din data: **06.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Silaghi Andrei	33 ani	M	1.70 m	76.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Castraveti	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1953 din data: 06.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Silaghi Andrei	33 ani	M	1.70 m	76.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Mango	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1953** din data: **06.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Silaghi Andrei	33 ani	M	1.70 m	76.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	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	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1953** din data: **06.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Silaghi Andrei	33 ani	M	1.70 m	76.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1953** din data: **06.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Silaghi Andrei	33 ani	M	1.70 m	76.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	300 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	150 g	
		Mancare de spanac	400 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1953 din data: 06.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Silaghi Andrei	33 ani	M	1.70 m	76.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	200 g	
		Fructe de padure congelate	200 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	300 g	
Sambata	Pranz	Mix legume mexicane	350 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de pui Sissi	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1953** din data: **06.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Silaghi Andrei	33 ani	M	1.70 m	76.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Stafide	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Piept de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	150 g	
		Rosii	100 g	