

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2079** din data: **07.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Csaba	45 ani	M	1.74 m	100.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Caise	350 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Luni	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2079** din data: **07.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Csaba	45 ani	M	1.74 m	100.3 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	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2079** din data: **07.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Csaba	45 ani	M	1.74 m	100.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	35 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Miercuri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2079 din data: 07.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Csaba	45 ani	M	1.74 m	100.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Creveti	150 g	
		Masline negre	100 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-2079** din data: **07.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Csaba	45 ani	M	1.74 m	100.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2079** din data: **07.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Csaba	45 ani	M	1.74 m	100.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Merisoare deshidratate	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	35 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2079** din data: **07.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Derzsi Csaba	45 ani	M	1.74 m	100.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Cascaval	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Caise	350 g	
Duminica	Pranz	Somon	150 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	350 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	