

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2106** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tamas	24 ani	M	1.85 m	126 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	30 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2106** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tamas	24 ani	M	1.85 m	126 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Piersici	450 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	50 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2106 din data: 27.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tamas	24 ani	M	1.85 m	126 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	250 g	
		Piept de pui	150 g	
		Sos de ciuperci	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2106** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tamas	24 ani	M	1.85 m	126 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Carne slaba de porc	150 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2106** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tamas	24 ani	M	1.85 m	126 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2106** din data: **27.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tamas	24 ani	M	1.85 m	126 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	350 g	
Sambata	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	20 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de porc Sissi	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2106 din data: 27.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Tamas	24 ani	M	1.85 m	126 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	330 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	450 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	150 g	