

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2115 din data: 16.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	20 ani	M	1.67 m	92 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
		Sunca Praga	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2115** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	20 ani	M	1.67 m	92 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2115** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	20 ani	M	1.67 m	92 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2115** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	20 ani	M	1.67 m	92 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	150 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2115** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	20 ani	M	1.67 m	92 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	300 g	
		Stafide	60 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2115** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	20 ani	M	1.67 m	92 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	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Cascaval	40 g	
		OU fiert	100 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2115** din data: **16.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Csillag Arpad	20 ani	M	1.67 m	92 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Unt de arahide	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Banane	50 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	30 g	