

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2122** din data: **20.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antal Peter	53 ani	M	1.68 m	0 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Luni	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2122 din data: 20.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antal Peter	53 ani	M	1.68 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	200 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2122 din data: 20.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antal Peter	53 ani	M	1.68 m	0 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	35 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Unt	15 g	
		Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2122 din data: 20.08.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antal Peter	53 ani	M	1.68 m	0 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2122** din data: **20.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antal Peter	53 ani	M	1.68 m	0 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	350 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2122** din data: **20.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antal Peter	53 ani	M	1.68 m	0 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	Nectarine	400 g	
Sambata	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2122** din data: **20.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Antal Peter	53 ani	M	1.68 m	0 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	330 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Pere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Somon	150 g	
Duminica	Gustare II	Miez seminte floarea soarelui	35 g	
Duminica	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	