

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2140** din data: **14.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Zsolt	34 ani	M	1.73 m	100.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Rosii	100 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2140** din data: **14.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Zsolt	34 ani	M	1.73 m	100.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Prune	230 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Marti	Cina	Varza calita	250 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2140** din data: **14.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Zsolt	34 ani	M	1.73 m	100.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Telemea de vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2140** din data: **14.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Zsolt	34 ani	M	1.73 m	100.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	350 g	
		Ceapa	150 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2140** din data: **14.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Zsolt	34 ani	M	1.73 m	100.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	40 g	
		Afine	100 g	
Vineri	Gustare I	Prune	230 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	150 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	350 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Sunca Praga	150 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2140** din data: **14.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Zsolt	34 ani	M	1.73 m	100.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Sambata	Pranz	Oua ochiuri	150 g	
		Mancare de spanac	350 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2140** din data: **14.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vekony Zsolt	34 ani	M	1.73 m	100.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Duminica	Cina	Somn	150 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	