

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2197 din data: 27.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomus Tunde (BARANYI)	25 ani	F	1.60 m	89.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Mandarine	300 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Cina	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2197 din data: 27.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomus Tunde (BARANYI)	25 ani	F	1.60 m	89.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Stafide	15 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Piept de pui	100 g	
		Varza calita	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2197 din data: 27.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomus Tunde (BARANYI)	25 ani	F	1.60 m	89.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2197** din data: **27.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomus Tunde (BARANYI)	25 ani	F	1.60 m	89.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	250 g	
Joi	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2197** din data: **27.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomus Tunde (BARANYI)	25 ani	F	1.60 m	89.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Arahide crude	25 g	
Vineri	Cina	Avocado	50 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2197** din data: **27.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomus Tunde (BARANYI)	25 ani	F	1.60 m	89.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Mere	300 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2197** din data: **27.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tomus Tunde (BARANYI)	25 ani	F	1.60 m	89.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	250 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	