

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2216 din data: 09.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Denes	60 ani	M	1.73 m	104.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Urda	100 g	
		Masline negre	50 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	80 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	50 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Urda	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2216 din data: 09.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Denes	60 ani	M	1.73 m	104.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	300 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2216 din data: 09.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Denes	60 ani	M	1.73 m	104.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2216 din data: 09.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Denes	60 ani	M	1.73 m	104.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	50 g	
		Avocado	50 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2216** din data: **09.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Denes	60 ani	M	1.73 m	104.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	330 g	
		Paine integrala	60 g	
Vineri	Gustare I	Banane	200 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Piept de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	OU fiert	100 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2216** din data: **09.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Denes	60 ani	M	1.73 m	104.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Covrigei	50 g	
Sambata	Pranz	Pulpa de curcan	150 g	
		Mancare de spanac	450 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2216 din data: 09.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hadnagy Denes	60 ani	M	1.73 m	104.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	45 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	