

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2232** din data: **22.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boszormenyi Szabolcs	47 ani	M	1.86 m	108.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Kiwi	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Cascaval	50 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Caju	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2232 din data: 22.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boszormenyi Szabolcs	47 ani	M	1.86 m	108.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	350 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton in suc propriu	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 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-2232** din data: **22.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boszormenyi Szabolcs	47 ani	M	1.86 m	108.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Grapefruit	450 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2232 din data: 22.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boszormenyi Szabolcs	47 ani	M	1.86 m	108.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Carnati afumati	50 g	
		Almette	20 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	300 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	30 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2232 din data: 22.01.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boszormenyi Szabolcs	47 ani	M	1.86 m	108.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Mango	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti	150 g	
Vineri	Gustare II	Smantana 12 %grasime	15 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Somon	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2232** din data: **22.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boszormenyi Szabolcs	47 ani	M	1.86 m	108.2 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	Grapefruit	450 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2232** din data: **22.01.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Boszormenyi Szabolcs	47 ani	M	1.86 m	108.2 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	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pastrav	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	