

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1718** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	110.8 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	Cirese	300 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1718** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	110.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	60 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Piept de pui	150 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	15 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1718** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	110.8 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	Pepene rosu	500 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1718** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	110.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Nuci	35 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Joi	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1718** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	110.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Merisoare deshidratate	60 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	300 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1718** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	110.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	500 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	120 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1718** din data: **15.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Toth Attila	34 ani	M	1.86 m	110.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Afine	300 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	350 g	
		Carne de rata	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	50 g	