MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jeberean Marius	**51 ani**	**M**	**1.76 m**	**103 kg**

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	**Mic dejun**	Iaurt	**250** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Sunca presata de porc Sissi	**100** g	
		Ardei Gras	**100** g	
		Unt	**10** g	
Luni	**Gustare I**	Biscuiti cu multicereale Rostar	**40** g	
		Portocale	**150** g	
Luni	**Pranz**	Supa de legume(400 g)	**100** g	
		Orez brun fiert	**150** g	
		Ghiveci din legume(250 g)	**100** g	
		Piept de pui	**150** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Muraturi asortate	**200** g	
		Ulei de masline	**10** g	
Luni	**Gustare II**	Nuci	**25** g	
		Mere	**150** g	
Luni	**Cina**	Salata orientala(400 g)	**100** g	
		Suc de rosii	**250** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jeberean Marius	**51 ani**	**M**	**1.76 m**	**103 kg**

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	**Mic dejun**	Omleta simpla	**100** g	
		Iaurt	**150** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Ardei Gras	**100** g	
		Rosii cherry	**100** g	
Marti	**Gustare I**	Baton cereale Nestle	**40** g	
		Mandarine	**150** g	
Marti	**Pranz**	Supa de cartofi	**100** g	
		Orez brun fiert	**150** g	
		Morcovi fierti	**150** g	
		Pulpa de pui la gratar	**100** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Salata cruditati(350 g)	**100** g	
Marti	**Gustare II**	Nuci	**40** g	
Marti	**Cina**	Paste fainoase fierte	**200** g	
		Sos de rosii	**150** g	
		Carne slaba de vita	**50** g	
		Parmezan	**15** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jeberean Marius	**51 ani**	**M**	**1.76 m**	**103 kg**

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	**Mic dejun**	Iaurt	**250** g	
		Salata vinete cu ceapa	**150** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Rosii cherry	**100** g	
		Ulei de masline	**5** g	
Miercuri	**Gustare I**	Baton cereale Nestle	**40** g	
		Mere	**150** g	
Miercuri	**Pranz**	Supa de mazare fara galuste(400 g)	**100** g	
		Cartofi dulci	**100** g	
		Pastrav	**200** g	
		Salata verde	**100** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Ulei de masline	**5** g	
Miercuri	**Gustare II**	Kiwi	**180** g	
		Mere	**200** g	
Miercuri	**Cina**	Salata de telina cu mar,nuca si stafide (200 g)	**100** g	
		Bruschete paine integrala	**60** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jeberean Marius	**51 ani**	**M**	**1.76 m**	**103 kg**

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	**Mic dejun**	Iaurt	**150** g	
		Somon afumat	**100** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Rosii cherry	**100** g	
Joi	**Gustare I**	Migdale	**25** g	
		Mere	**150** g	
Joi	**Pranz**	Ciorba de fasole boabe (400 g)	**100** g	
		Paste fainoase fierte	**200** g	
		Sos de rosii	**250** g	
		Ceapa rosie	**100** g	
		Paine integrala	**60** g	
Joi	**Gustare II**	Biscuiti cu multicereale Rostar	**40** g	
		Mere	**100** g	
Joi	**Cina**	Vinete la gratar	**250** g	
		Muschi de vita slab	**100** g	
		Rosii cherry	**100** g	
		Ulei de masline	**10** g	
		Paine integrala	**60** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jeberean Marius	**51 ani**	**M**	**1.76 m**	**103 kg**

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	**Mic dejun**	Iaurt	**250** g	
		Cas proaspat de vaca	**50** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Rosii cherry	**100** g	
		Ulei de masline	**5** g	
Vineri	**Gustare I**	Baton Musli Nestle Capsuni	**40** g	
		Mere	**150** g	
Vineri	**Pranz**	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	**100** g	
		Mazare verde boabe	**300** g	
		Muraturi asortate	**300** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Ulei de masline	**10** g	
		Ou gaina	**50** g	
Vineri	**Gustare II**	Mere	**300** g	
		Mandarine	**150** g	
Vineri	**Cina**	Salata cruditati(350 g)	**100** g	
		Somon afumat	**100** g	
		Paine integrala	**30** g	
		Ulei de masline	**5** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jeberean Marius	**51 ani**	**M**	**1.76 m**	**103 kg**

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	**Mic dejun**	Ton conserva suc proriu Rio Mare	**50** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Rosii cherry	**150** g	
		Iaurt	**250** g	
		Ulei de masline	**10** g	
Sambata	**Gustare I**	Baton cereale Nestle	**60** g	
Sambata	**Pranz**	Supa de legume(400 g)	**100** g	
		Cartofi dulci	**200** g	
		Salau	**150** g	
		Salata cruditati(350 g)	**100** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Ulei de masline	**15** g	
Sambata	**Gustare II**	Compot de ananas	**150** g	
		Biscuiti cu multicereale Rostar	**38** g	
Sambata	**Cina**	Ciorba de salata verde(400 g)	**100** g	
		Conopida	**350** g	
		Piept de curcan	**80** g	
		Ulei de masline	**15** g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-013** din data: **18.03.2014**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Jeberean Marius	**51 ani**	**M**	**1.76 m**	**103 kg**

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	**Mic dejun**	Lapte vaca degresat	**250** g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	**40** g	
		Bruschete paine integrala	**60** g	
		Rosii cherry	**100** g	
		Ulei de masline	**5** g	
Duminica	**Gustare I**	Biscuiti cu multicereale Rostar	**38** g	
		Mere	**150** g	
Duminica	**Pranz**	Ciorba de vacuta(400 g)	**100** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Paste fainoase fierte	**250** g	
		Sos de ciuperci	**200** g	
		Parmezan	**10** g	
Duminica	**Gustare II**	Nuci	**40** g	
Duminica	**Cina**	Pulpa de curcan	**100** g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	**150** g	
		Paine integrala	**60** g	
		Ulei de masline	**5** g	