

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-162** din data: **29.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasile Alexandru	18 ani	M	1.77 m	152 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		OU fiert	100 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Luni	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Rosii	150 g	
		Mozzarella	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-162** din data: **29.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasile Alexandru	18 ani	M	1.77 m	152 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	55 g	
Marti	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
Marti	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-162** din data: **29.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasile Alexandru	18 ani	M	1.77 m	152 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Gem de capsuni	30 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	60 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Mazare verde boabe	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-162** din data: **29.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasile Alexandru	18 ani	M	1.77 m	152 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	60 g	
Joi	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Somon	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-162** din data: **29.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasile Alexandru	18 ani	M	1.77 m	152 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
Vineri	Gustare I	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Somon	150 g	
		Mazare, ciuperci, morcovi si ceapa(la tigaie)	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-162** din data: **29.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasile Alexandru	18 ani	M	1.77 m	152 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Cascaval	20 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
		Portocale	150 g	
Sambata	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos carbonara	150 g	
		Cascaval	10 g	
		Ulei de masline	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-162** din data: **29.01.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vasile Alexandru	18 ani	M	1.77 m	152 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	150 g	
		Cacao	10 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	330 g	
		Banane	100 g	
Duminica	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Chifla integrala	60 g	