

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-197** din data: **02.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Sorin	50 ani	F	1.72 m	140 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Fulgi de ov?z	60 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Luni	Gustare I	Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
		Grapefruit	150 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	48 g	
		Grapefruit	150 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-197** din data: **02.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Sorin	50 ani	F	1.72 m	140 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Urda	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	48 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
Marti	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	60 g	
Marti	Cina	Pastrav	150 g	
		Sparanghel	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-197** din data: **02.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Sorin	50 ani	F	1.72 m	140 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	60 g	
Miercuri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Paine integrala	60 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Miercuri	Cina	Salata verde	200 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-197** din data: **02.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Sorin	50 ani	F	1.72 m	140 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	50 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
Joi	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	130 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	60 g	
Joi	Cina	Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	
		Sos pesto borcan	25 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-197** din data: **02.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Sorin	50 ani	F	1.72 m	140 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sardine in sos tomat	100 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Rondele din orez expandat Sanovita	50 g	
Vineri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Sote de legume	200 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	60 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-197** din data: **02.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Sorin	50 ani	F	1.72 m	140 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	60 g	
Sambata	Gustare I	Branza Tofu	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Pranz	Supa de ciuperci	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Urda	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	60 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	130 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-197** din data: **02.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Todor Sorin	50 ani	F	1.72 m	140 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Sos pesto borcan	20 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 1,5 %	330 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Duminica	Pranz	Supa de galuste de gris	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	60 g	
Duminica	Cina	Dorada	150 g	
		Sote de legume	200 g	
		Unt	10 g	