

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-209** din data: **20.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cocis Grigore	47 ani	M	1.80 m	165.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	100 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	30 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-209** din data: **20.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cocis Grigore	47 ani	M	1.80 m	165.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Rosii	100 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Marti	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-209** din data: **20.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cocis Grigore	47 ani	M	1.80 m	165.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Miercuri	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	48 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-209** din data: **20.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cocis Grigore	47 ani	M	1.80 m	165.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	100 g	
		Rosii	100 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Joi	Gustare I	Mere	400 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-209** din data: **20.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cocis Grigore	47 ani	M	1.80 m	165.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Vineri	Gustare I	Cascaval	60 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Ananas (proaspat)	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-209** din data: **20.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cocis Grigore	47 ani	M	1.80 m	165.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Banane	130 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	30 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	
		Salata orientala(400 g)	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Crap romanesc	150 g	
		Sote de legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-209** din data: **20.04.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cocis Grigore	47 ani	M	1.80 m	165.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Pulpa de curcan	150 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Unt	10 g	