

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-247** din data: **20.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mladin Sorin	30 ani	M	1.78 m	106.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2%	300 g	
		Merisoare deshidratate	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	20 g	
		Ciorba de pui(350 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	30 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Bruschete paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-247** din data: **20.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mladin Sorin	30 ani	M	1.78 m	106.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	300 g	
Marti	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	50 g	
Marti	Cina	Carne slaba de vita	150 g	
		Sote de legume	250 g	
		Ulei de masline	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-247** din data: **20.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mladin Sorin	30 ani	M	1.78 m	106.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline verzi	50 g	
Miercuri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	80 g	
Miercuri	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Maioneza	20 g	
		Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	50 g	
Miercuri	Cina	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Usturoi	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-247** din data: **20.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mladin Sorin	30 ani	M	1.78 m	106.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Cirese	500 g	
Joi	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Clatite simple	150 g	
		Dulceata de visine	30 g	
Joi	Gustare II	Placinta cu mere	180 g	
Joi	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Masline verzi	50 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-247** din data: **20.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mladin Sorin	30 ani	M	1.78 m	106.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Compot de ananas	500 g	
Vineri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Supa de rosii cu oua zdrente si morcov ras(400 g)	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	50 g	
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Bruschete paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-247** din data: **20.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mladin Sorin	30 ani	M	1.78 m	106.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata amara	60 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Branza telemea oaie	150 g	
		Masline negre	30 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	50 g	
Sambata	Cina	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-247** din data: **20.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mladin Sorin	30 ani	M	1.78 m	106.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	10 g	
Duminica	Gustare I	Cascaval	100 g	
Duminica	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Supa de galuste de gris	350 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	50 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui	150 g	
		Porumb crud fiert	100 g	
		Ulei de masline	15 g	