

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-253** din data: **30.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Contacuzino Alecu	75 ani	M	1.78 m	120 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Piept de curcan afumat	60 g	
		Rosii	50 g	
		Iaurt 2,8	200 g	
Luni	Gustare I	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Visine	100 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Macrou in sos tomat(CONSERVA)	150 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-253** din data: **30.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Contacuzino Alecu	75 ani	M	1.78 m	120 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	50 g	
Marti	Gustare I	Visine	250 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	
		Piept de curcan	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-253** din data: **30.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Contacuzino Alecu	75 ani	M	1.78 m	120 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2,8	200 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	250 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Somon	150 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-253** din data: **30.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Contacuzino Alecu	75 ani	M	1.78 m	120 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	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 2,8	200 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Caise	250 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Quinoa	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-253** din data: **30.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Contacuzino Alecu	75 ani	M	1.78 m	120 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Hrisca	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-253** din data: **30.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Contacuzino Alecu	75 ani	M	1.78 m	120 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
Sambata	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	30 g	
Sambata	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Spanac	250 g	
		Unt	10 g	
		Cod	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Rosii	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-253** din data: **30.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Contacuzino Alecu	75 ani	M	1.78 m	120 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chia	50 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	OU fiert	50 g	
		Piept de curcan afumat	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Rosii	200 g	