

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-264** din data: **19.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Andrei	30 ani	M	1.89 m	83 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	110 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Salata orientala(400 g)	100 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Banane	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	70 g	
Luni	Cina	Somon afumat	100 g	
		Parmezan	50 g	
		Rosii	100 g	
		Chifla integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-264** din data: **19.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Andrei	30 ani	M	1.89 m	83 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Cas proaspat de vaca	150 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
		Biscuiti	50 g	
Marti	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos carbonara	200 g	
		Parmezan	20 g	
		Banane	200 g	
Marti	Gustare II	Amestec de arahide cu stafide	100 g	
Marti	Cina	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos carbonara	200 g	
		Parmezan	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-264** din data: **19.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Andrei	30 ani	M	1.89 m	83 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Dulceata de visine	40 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
		Iaurt 2,8	330 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Pilaf de orez	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Banane	200 g	
Miercuri	Gustare II	Salata de fructe	250 g	
		Nuci	50 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-264** din data: **19.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Andrei	30 ani	M	1.89 m	83 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Omleta simpla	150 g	
		Cascaval	20 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
		Seminte decorticate canepa	45 g	
Joi	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Macaroane fierte	250 g	
		Tocanita de porc/vita	200 g	
		Banane	200 g	
Joi	Gustare II	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	150 g	
		Cacao	30 g	
Joi	Cina	Branza proaspata de vaca	200 g	
		Smantana	50 g	
		Mamaliga	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-264** din data: **19.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Andrei	30 ani	M	1.89 m	83 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	150 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
		Visine	150 g	
Vineri	Gustare I	Cascaval	130 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Pireu de cartofi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Sfecla rosie	150 g	
		Smantana	20 g	
		Banane	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	70 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Chifla integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-264** din data: **19.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Andrei	30 ani	M	1.89 m	83 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti	50 g	
		Iaurt 2,8	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
		Fasole boabe uscata	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Banane	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	70 g	
Sambata	Cina	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete cu maioneza	150 g	
		Rosii	100 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-264** din data: **19.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nedescu Andrei	30 ani	M	1.89 m	83 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Somon afumat	50 g	
		Unt	20 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2,8	250 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	80 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Chifla integrala	60 g	
		Smantana	20 g	
		Banane	200 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	70 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	
		Ulei de masline	15 g	