

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-267** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Borbiero	22 ani	F	1.84 m	113 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Magiun de prune	30 g	
		Unt	25 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata verde	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Sote de legume	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-267** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Borbiro	22 ani	F	1.84 m	113 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete cu maioneza	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	200 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Varza calita	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-267** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Borbiero	22 ani	F	1.84 m	113 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Unt	25 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	120 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Fasole boabe uscata	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	250 g	
		Ulei de masline	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-267** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Borbiero	22 ani	F	1.84 m	113 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cacao	15 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Pastrav	150 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	300 g	
		Ulei de masline	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-267** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Borbiro	22 ani	F	1.84 m	113 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt de arahide	30 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Maioneza	10 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-267** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Borbiro	22 ani	F	1.84 m	113 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Banane	100 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	50 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	200 g	
		Branza Tofu	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-267** din data: **22.08.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Paul Borbiero	22 ani	F	1.84 m	113 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	lapte de orez	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
		Miere	10 g	
Duminica	Gustare I	Baton cereale Nestle	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	90 g	
		Pasta de masline	50 g	