

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-276** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zah Cosmin	41 ani	M	1.78 m	124.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Branza telemea oaie	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-276** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zah Cosmin	41 ani	M	1.78 m	124.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Branza telemea oaie	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-276** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zah Cosmin	41 ani	M	1.78 m	124.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	300 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-276** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zah Cosmin	41 ani	M	1.78 m	124.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Parmezan	15 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-276** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zah Cosmin	41 ani	M	1.78 m	124.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Urda	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Prune	300 g	
Vineri	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-276** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zah Cosmin	41 ani	M	1.78 m	124.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Banane	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
Sambata	Gustare I	Mere	500 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	
		Salata orientala(400 g)	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-276** din data: **11.09.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Zah Cosmin	41 ani	M	1.78 m	124.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Paine integrala	90 g	
Duminica	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	60 g	
Duminica	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Crap romanesc	150 g	
		Sote de legume	250 g	