

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-384** din data: **03.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campan Flavius	42 ani	M	1.81 m	121 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-384** din data: **03.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campan Flavius	42 ani	M	1.81 m	121 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	400 g	
Marti	Pranz	Supa de varza(400 g)	100 g	
		Somn	150 g	
		Cartofi natur	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-384** din data: **03.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campan Flavius	42 ani	M	1.81 m	121 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	500 g	
Miercuri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar R/60 g	100 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-384** din data: **03.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campan Flavius	42 ani	M	1.81 m	121 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Carne slaba de vita	150 g	
Joi	Gustare II	Fibrobar R/60 g	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-384** din data: **03.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campan Flavius	42 ani	M	1.81 m	121 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Hummus	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	50 g	
		Salata verde	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	150 g	
		Orez brun fiert	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-384** din data: **03.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campan Flavius	42 ani	M	1.81 m	121 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-384** din data: **03.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Campan Flavius	42 ani	M	1.81 m	121 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	