

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-393** din data: **17.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Cezara	21 ani	F	1.60 m	80.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	400 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-393** din data: **17.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Cezara	21 ani	F	1.60 m	80.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Rosii	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Branza telemea vaca	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-393** din data: **17.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Cezara	21 ani	F	1.60 m	80.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	100 g	
		Salata verde	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-393** din data: **17.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Cezara	21 ani	F	1.60 m	80.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Branza telemea vaca	100 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Gustare I	Cirese	250 g	
Joi	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-393** din data: **17.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Cezara	21 ani	F	1.60 m	80.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-393** din data: **17.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Cezara	21 ani	F	1.60 m	80.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-393** din data: **17.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Iercan Cezara	21 ani	F	1.60 m	80.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	