

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-402** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fazekas Tiberiu	68 ani	M	1.72 m	85.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Salam de casa	50 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ragu de ton	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Vinete coapte	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-402** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fazekas Tiberiu	68 ani	M	1.72 m	85.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Salata verde	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-402** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fazekas Tiberiu	68 ani	M	1.72 m	85.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	300 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-402** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fazekas Tiberiu	68 ani	M	1.72 m	85.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Somon afumat	50 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-402** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fazekas Tiberiu	68 ani	M	1.72 m	85.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Branza Brie	50 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Capsuni	600 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-402** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fazekas Tiberiu	68 ani	M	1.72 m	85.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Sambata	Gustare I	Visine	350 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de porc/vita	300 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(350 g)	150 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-402** din data: **29.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Fazekas Tiberiu	68 ani	M	1.72 m	85.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine crocanta de secara(wassa)	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	