

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-506** din data: **18.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Silviu	22 ani	M	1.74 m	102.4 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	300 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-506** din data: **18.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Silviu	22 ani	M	1.74 m	102.4 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Marti	Gustare I	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	100 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Marti	Gustare II	Fibrobar R/60 g	100 g	
Marti	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-506** din data: **18.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Silviu	22 ani	M	1.74 m	102.4 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Miercuri	Gustare II	Fibrobar R/60 g	100 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-506** din data: **18.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Silviu	22 ani	M	1.74 m	102.4 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	250 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de fasole verde	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Pastrav	150 g	
		Legume mexicane	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-506** din data: **18.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Silviu	22 ani	M	1.74 m	102.4 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	300 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-506** din data: **18.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Silviu	22 ani	M	1.74 m	102.4 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Sambata	Gustare I	Banane	300 g	
Sambata	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Piept de pui	150 g	
		Ciuperci sote	200 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-506** din data: **18.11.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ispas Silviu	22 ani	M	1.74 m	102.4 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Duminica	Pranz	Supa de mazare fara galuste(350 g)	100 g	
		Ghiveci de legume	250 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	200 g	