

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-532** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Sergiu Ovidiu	35 ani	M	1.93 m	153 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Varza calita	300 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-532** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Sergiu Ovidiu	35 ani	M	1.93 m	153 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Mancare de fasole verde	400 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Sana	400 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-532** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Sergiu Ovidiu	35 ani	M	1.93 m	153 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	400 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	400 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Ciorba de pui(o portie)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-532** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Sergiu Ovidiu	35 ani	M	1.93 m	153 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	200 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-532** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Sergiu Ovidiu	35 ani	M	1.93 m	153 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Sote de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-532** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Sergiu Ovidiu	35 ani	M	1.93 m	153 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	70 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Pastrav	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-532** din data: **15.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Sergiu Ovidiu	35 ani	M	1.93 m	153 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	50 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	400 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Rosii	100 g	