

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-535** din data: **16.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Valentin	32 ani	M	1.80 m	89.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-535** din data: **16.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Valentin	32 ani	M	1.80 m	89.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-535** din data: **16.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Valentin	32 ani	M	1.80 m	89.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
		Smantana	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-535** din data: **16.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Valentin	32 ani	M	1.80 m	89.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare I	Nuci	35 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	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-535** din data: **16.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Valentin	32 ani	M	1.80 m	89.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
		Clementine	150 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Muraturi asortate	250 g	
Vineri	Gustare II	Branza telemea vaca	100 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-535** din data: **16.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Valentin	32 ani	M	1.80 m	89.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Porumb fiert	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Chiftele la cuptor	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-535** din data: **16.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stef Valentin	32 ani	M	1.80 m	89.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	10 g	
Duminica	Cina	Gorgonzola	100 g	
		Rosii	50 g	