

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-570** din data: **28.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pascu Vasilica	25 ani	M	0.00 m	0 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
Luni	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-570** din data: **28.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pascu Vasilica	25 ani	M	0.00 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Piept de pui	150 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-570** din data: **28.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pascu Vasilica	25 ani	M	0.00 m	0 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana	330 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-570** din data: **28.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pascu Vasilica	25 ani	M	0.00 m	0 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti murati	15 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-570** din data: **28.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pascu Vasilica	25 ani	M	0.00 m	0 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Sana	330 g	
Vineri	Gustare I	Mere	400 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-570** din data: **28.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pascu Vasilica	25 ani	M	0.00 m	0 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Banane	50 g	
		Chia	40 g	
Sambata	Gustare I	Banane	250 g	
Sambata	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Macrou	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Supa crema ciuperci(350 g)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-570** din data: **28.02.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pascu Vasilica	25 ani	M	0.00 m	0 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	150 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	50 g	