

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-576** din data: **10.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontos Anton	61 ani	M	1.71 m	161.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	100 g	
		Piept de pui	50 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Seminte dovleac	35 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-576** din data: **10.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontos Anton	61 ani	M	1.71 m	161.6 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	Kefir 3,5	330 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-576** din data: **10.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontos Anton	61 ani	M	1.71 m	161.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	120 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-576** din data: **10.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontos Anton	61 ani	M	1.71 m	161.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Rosii	50 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-576** din data: **10.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontos Anton	61 ani	M	1.71 m	161.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de porc/vita	300 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Vineri	Gustare II	Seminte dovleac	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-576** din data: **10.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontos Anton	61 ani	M	1.71 m	161.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kefir 3,5	330 g	
		Paine integrala	60 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Cascaval	20 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-576** din data: **10.03.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciontos Anton	61 ani	M	1.71 m	161.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	330 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	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	