

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-619** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mircea	48 ani	M	1.00 m	159 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-619** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mircea	48 ani	M	1.00 m	159 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	130 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-619** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mircea	48 ani	M	1.00 m	159 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Branza telemea vaca	100 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de varza(o portie)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-619** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mircea	48 ani	M	1.00 m	159 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-619** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mircea	48 ani	M	1.00 m	159 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
		Chiftele de curcan	150 g	
Vineri	Gustare II	Branza telemea vaca	100 g	
Vineri	Cina	Sote de legume	250 g	
		Chiftele de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-619** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mircea	48 ani	M	1.00 m	159 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de fasole uscata (o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Pastrav	150 g	
		Ciuperci sote	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-619** din data: **09.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Mircea	48 ani	M	1.00 m	159 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		OU fiert	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Banane	250 g	
Duminica	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Smantana	10 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Porumb fiert	150 g	