

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-229** din data: **25.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Georgeta	41 ani	F	1.66 m	95.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Lapte de vaca integral	250 g	
Luni	Gustare I	Capsuni	300 g	
		Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Nuci	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	50 g	
Luni	Cina	Cod	150 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-229** din data: **25.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Georgeta	41 ani	F	1.66 m	95.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		OU fiert	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	75 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Pilaf de orez cu ciuperci(150 g)	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	50 g	
Marti	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-229** din data: **25.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Georgeta	41 ani	F	1.66 m	95.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	60 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	120 g	
		Iaurt 2,8	330 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Salata orientala(400 g)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	50 g	
Miercuri	Cina	Salata orientala(400 g)	100 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-229** din data: **25.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Georgeta	41 ani	F	1.66 m	95.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Guacamole	120 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
		Seminte decorticate canepa	25 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	
		Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Cascaval	15 g	
Joi	Gustare II	Nuci	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de pui afumat	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-229** din data: **25.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Georgeta	41 ani	F	1.66 m	95.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	20 g	
Vineri	Gustare I	Cascaval	85 g	
Vineri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Chifla integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
Vineri	Cina	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-229** din data: **25.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Georgeta	41 ani	F	1.66 m	95.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt de arahide	30 g	
Sambata	Gustare I	Cirese	400 g	
Sambata	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	50 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-229** din data: **25.05.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dragos Georgeta	41 ani	F	1.66 m	95.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	75 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cartofi natur	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	50 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	