

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-295** din data: **30.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Marin Ioan	43 ani	M	1.77 m	110 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Iaurt 2,8	330 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Branza proaspata de vaca	130 g	
Luni	Gustare II	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-295** din data: **30.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Marin Ioan	43 ani	M	1.77 m	110 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de visine	20 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Portocale	150 g	
Marti	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-295** din data: **30.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Marin Ioan	43 ani	M	1.77 m	110 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	130 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Nuci	40 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi natur	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2,8	330 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Miercuri	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-295** din data: **30.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Marin Ioan	43 ani	M	1.77 m	110 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Iaurt 2,8	330 g	
Joi	Gustare I	Banane	250 g	
Joi	Pranz	Fasole boabe uscata	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-295** din data: **30.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Marin Ioan	43 ani	M	1.77 m	110 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		OU fiert	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Crap romanesc	150 g	
		Sote de legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-295** din data: **30.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Marin Ioan	43 ani	M	1.77 m	110 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Sambata	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	60 g	
Sambata	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-295** din data: **30.10.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Groza Marin Ioan	43 ani	M	1.77 m	110 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
Duminica	Gustare II	Cas proaspat de vaca	100 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	