

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-313** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Gh. Adrian	47 ani	M	1.82 m	195.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Unt	20 g	
		Ardei Gras	50 g	
Luni	Gustare I	Pere proaspete	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Varza calita	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-313** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Gh. Adrian	47 ani	M	1.82 m	195.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Zacusca	120 g	
Marti	Gustare I	Mandarine	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	40 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-313** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Gh. Adrian	47 ani	M	1.82 m	195.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	50 g	
		Castraveti murati	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-313** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Gh. Adrian	47 ani	M	1.82 m	195.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-313** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Gh. Adrian	47 ani	M	1.82 m	195.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Ulei de masline	15 g	
Vineri	Gustare I	Banane	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-313** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Gh. Adrian	47 ani	M	1.82 m	195.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		OU fiert	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Sambata	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-313** din data: **28.12.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kocsis Gh. Adrian	47 ani	M	1.82 m	195.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salam de casa	40 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	40 g	
Duminica	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Sos de rosii	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Duminica	Cina	Sote de legume	200 g	
		Pastrav	150 g	