

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-395** din data: **21.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Iohannis	25 ani	M	1.67 m	106 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos pesto borcan	30 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline verzi	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-395** din data: **21.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Iohannis	25 ani	M	1.67 m	106 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	600 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Sote de legume	250 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-395** din data: **21.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Iohannis	25 ani	M	1.67 m	106 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	230 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana	20 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-395** din data: **21.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Iohannis	25 ani	M	1.67 m	106 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Rondele de grau expandat	60 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Ardei copti	150 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Masline verzi	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-395** din data: **21.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Iohannis	25 ani	M	1.67 m	106 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana	250 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	350 g	
Vineri	Pranz	Pilaf de orez	250 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-395** din data: **21.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Iohannis	25 ani	M	1.67 m	106 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	35 g	
		Capsuni	100 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-395** din data: **21.05.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ghita Iohannis	25 ani	M	1.67 m	106 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Visine	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(350 g)	150 g	
		Smantana	20 g	