

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-440** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Licius	50 ani	M	1.90 m	125.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	120 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	70 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-440** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Licius	50 ani	M	1.90 m	125.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Rosii	250 g	
		Branza telemea vaca	40 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-440** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Licius	50 ani	M	1.90 m	125.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Piersici (nectar)	300 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-440** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Licius	50 ani	M	1.90 m	125.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Caise	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	100 g	
		Salata verde	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Porumb crud fiert	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-440** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Licius	50 ani	M	1.90 m	125.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Chia	40 g	
		Zmeura	50 g	
Vineri	Gustare I	Pepene galben	500 g	
Vineri	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-440** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Licius	50 ani	M	1.90 m	125.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Prune	250 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
		Piept de pui	150 g	
		Castraveti	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	40 g	
Sambata	Cina	Somon afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-440** din data: **14.07.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lucoaie Licius	50 ani	M	1.90 m	125.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Branza telemea vaca	100 g	
Duminica	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Mozzarella light	100 g	