

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-462** din data: **06.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascal Bogdan	38 ani	M	1.86 m	193 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sana	250 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea oaie	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-462** din data: **06.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascal Bogdan	38 ani	M	1.86 m	193 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	70 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicereale Rostar	50 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu oua zdrente si morcov ras(400 g)	100 g	
		Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	30 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-462** din data: **06.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascal Bogdan	38 ani	M	1.86 m	193 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza telemea oaie	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Sote de legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	30 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Rosii	200 g	
		Branza telemea oaie	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-462** din data: **06.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascal Bogdan	38 ani	M	1.86 m	193 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Sana	250 g	
Joi	Gustare I	Sana	330 g	
Joi	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Porumb crud fiert	150 g	
		Masline verzi	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-462** din data: **06.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascal Bogdan	38 ani	M	1.86 m	193 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Avocado	100 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	250 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Mancare de fasole verde	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-462** din data: **06.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascal Bogdan	38 ani	M	1.86 m	193 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Mozzarella	100 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Prune	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-462** din data: **06.09.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Dascal Bogdan	38 ani	M	1.86 m	193 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	150 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere proaspete	300 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	200 g	