

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-549** din data: **30.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Godo Ioan	42 ani	M	1.70 m	100 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	120 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Seminte dovleac	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-549** din data: **30.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Godo Ioan	42 ani	M	1.70 m	100 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	250 g	
		Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-549** din data: **30.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Godo Ioan	42 ani	M	1.70 m	100 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	500 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Seminte dovleac	40 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-549** din data: **30.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Godo Ioan	42 ani	M	1.70 m	100 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	60 g	
		Hummus	200 g	
		Salata verde	150 g	
Joi	Gustare II	Sana	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-549** din data: **30.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Godo Ioan	42 ani	M	1.70 m	100 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	50 g	
Vineri	Gustare I	Kaki	300 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
Vineri	Gustare II	Seminte dovleac	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-549** din data: **30.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Godo Ioan	42 ani	M	1.70 m	100 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Perle de branza cu smantana 2%	180 g	
		Masline negre	30 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Sote de legume	300 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-549** din data: **30.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Godo Ioan	42 ani	M	1.70 m	100 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sana	330 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	30 g	
Duminica	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana	20 g	