

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-143** din data: **03.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hosszu Alex	17 ani	F	1.83 m	140 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Sunca praga Elit	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Luni	Pranz	Ficatei de pui	200 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	200 g	
		Ciorba de legume(400 g)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	200 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-143** din data: **03.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hosszu Alex	17 ani	F	1.83 m	140 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 1,5 %	330 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Marti	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
Marti	Gustare II	Fibrobar R/60 g	100 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Rosii	150 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-143** din data: **03.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hosszu Alex	17 ani	F	1.83 m	140 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Chia	50 g	
Miercuri	Gustare I	Cascaval	70 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de spanac(400 g)	100 g	
		Crap romanesc	200 g	
		Sote de legume	200 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Somon afumat	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-143** din data: **03.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hosszu Alex	17 ani	F	1.83 m	140 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	50 g	
Joi	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Joi	Pranz	Supa de conopida(400 g)	100 g	
		Branza proaspata de vaca	200 g	
		Smantana	10 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Merluciu	200 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-143** din data: **03.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hosszu Alex	17 ani	F	1.83 m	140 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	200 g	
		Ghiveci de legume	200 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Cascaval	60 g	
		Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	400 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-143** din data: **03.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hosszu Alex	17 ani	F	1.83 m	140 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	250 g	
		Seminte decorticate canepa	40 g	
Sambata	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	
		Spanac	200 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,fara orez)	100 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-143** din data: **03.12.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hosszu Alex	17 ani	F	1.83 m	140 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt 40%	20 g	
		Lapte de vaca 1,5	250 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar R/60 g	100 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	400 g	
		Fasole boabe uscata	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	45 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	