

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-299** din data: **07.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Gabriel Bogdan	14 ani	M	1.83 m	129.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-299** din data: **07.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Gabriel Bogdan	14 ani	M	1.83 m	129.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Miere	20 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Pranz	Porumb crud fiert	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Smantana	10 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-299** din data: **07.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Gabriel Bogdan	14 ani	M	1.83 m	129.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti murati	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	40 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-299** din data: **07.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Gabriel Bogdan	14 ani	M	1.83 m	129.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Chifla integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Castraveti	50 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Pranz	Lipie libaneza	80 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Mustar cu hrean	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-299** din data: **07.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Gabriel Bogdan	14 ani	M	1.83 m	129.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Cacao	10 g	
		Miere	10 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
		Mere	120 g	
		Clementine	120 g	
Vineri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	40 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-299** din data: **07.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Gabriel Bogdan	14 ani	M	1.83 m	129.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Banane	100 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Sambata	Gustare I	Caju	40 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
		Compot de ananas	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	40 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Rosii	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-299** din data: **07.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ienciu Gabriel Bogdan	14 ani	M	1.83 m	129.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare II	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	
Duminica	Cina	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	