

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-616** din data: **07.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peter Lucas	18 ani	F	1.65 m	82.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Luni	Gustare II	Fistic	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-616** din data: **07.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peter Lucas	18 ani	F	1.65 m	82.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Marti	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Marti	Cina	Sote de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-616** din data: **07.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peter Lucas	18 ani	F	1.65 m	82.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere Jonathan	200 g	
Miercuri	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Varza cruda alba	150 g	
Miercuri	Gustare II	Fistic	35 g	
Miercuri	Cina	Mozarella	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-616** din data: **07.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peter Lucas	18 ani	F	1.65 m	82.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Capsuni	200 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Smantana	20 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-616** din data: **07.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peter Lucas	18 ani	F	1.65 m	82.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	30 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
		Sos de rosii	130 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de pui Sissi Caroli	100 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-616** din data: **07.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peter Lucas	18 ani	F	1.65 m	82.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Capsuni	200 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Piure de mazare	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Fistic	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-616** din data: **07.05.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Peter Lucas	18 ani	F	1.65 m	82.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Duminica	Gustare I	Sana	330 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Fistic	35 g	
Duminica	Cina	Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	