

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-723** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radoi Dragos	17 ani	M	1.77 m	83.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-723** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radoi Dragos	17 ani	M	1.77 m	83.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pasta de ton cu avocado	120 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Mozarella	100 g	
		Ardei Gras	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-723** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radoi Dragos	17 ani	M	1.77 m	83.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-723** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radoi Dragos	17 ani	M	1.77 m	83.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	120 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Castraveti murati	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Somon afumat	100 g	
		Masline negre	40 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-723** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radoi Dragos	17 ani	M	1.77 m	83.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Vineri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Cascaval	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-723** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radoi Dragos	17 ani	M	1.77 m	83.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Somon afumat	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Afine	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-723** din data: **11.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Radoi Dragos	17 ani	M	1.77 m	83.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	350 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	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	
		Salata verde	150 g	