

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-725** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermei Andrei	16 ani	M	1.90 m	134 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 de fasole verde(o portie)	100 g	
		Mancare de fasole verde	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-725** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermei Andrei	16 ani	M	1.90 m	134 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca integral	250 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-725** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermei Andrei	16 ani	M	1.90 m	134 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Gustare I	Chifla integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-725** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermei Andrei	16 ani	M	1.90 m	134 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	120 g	
		Mere	200 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-725** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermei Andrei	16 ani	M	1.90 m	134 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-725** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermei Andrei	16 ani	M	1.90 m	134 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Sana	330 g	
		Chia	20 g	
Sambata	Gustare I	Struguri	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
		Varza calita	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana	330 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-725** din data: **12.09.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hermei Andrei	16 ani	M	1.90 m	134 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 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	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	