

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-766** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Patrick	14 ani	F	1.73 m	94.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos bolognese	100 g	
Luni	Gustare II	Alune	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-766** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Patrick	14 ani	F	1.73 m	94.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	70 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Struguri	250 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-766** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Patrick	14 ani	F	1.73 m	94.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Piept de pui	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-766** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Patrick	14 ani	F	1.73 m	94.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Joi	Gustare I	Clementine	400 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-766** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Patrick	14 ani	F	1.73 m	94.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Lapte de vaca integral	200 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Ghiveci de legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Sana	330 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-766** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Patrick	14 ani	F	1.73 m	94.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Clementine	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-766** din data: **14.11.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nagy Patrick	14 ani	F	1.73 m	94.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Hummus	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	250 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	Alune	35 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	