

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-833** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morodan Vlad	17 ani	M	1.78 m	135.7 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	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-833** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morodan Vlad	17 ani	M	1.78 m	135.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
		Mandarine	150 g	
Marti	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-833** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morodan Vlad	17 ani	M	1.78 m	135.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	20 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	200 g	
		Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	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	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-833** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morodan Vlad	17 ani	M	1.78 m	135.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	400 g	
Joi	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-833** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morodan Vlad	17 ani	M	1.78 m	135.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	35 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-833** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morodan Vlad	17 ani	M	1.78 m	135.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	10 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole verde sote	200 g	
		Somon	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Varza calita	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-833** din data: **17.02.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Morodan Vlad	17 ani	M	1.78 m	135.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Cascaval	40 g	