

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-888** din data: **21.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Gelmina	17 ani	F	1.62 m	70 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu ardei si ceapa	150 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-888** din data: **21.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Gelmina	17 ani	F	1.62 m	70 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Capsuni	400 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Chia	10 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	300 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-888** din data: **21.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Gelmina	17 ani	F	1.62 m	70 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-888** din data: **21.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Gelmina	17 ani	F	1.62 m	70 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de vaca 1,5%	250 g	
Joi	Gustare I	Pere	250 g	
Joi	Pranz	Branza telemea vaca	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-888** din data: **21.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Gelmina	17 ani	F	1.62 m	70 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Morcovi	300 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-888** din data: **21.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Gelmina	17 ani	F	1.62 m	70 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Chia	10 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	300 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	150 g	
		Branza telemea vaca	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-888** din data: **21.05.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filip Gelmina	17 ani	F	1.62 m	70 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Zmeura	250 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Rosii cherry	150 g	
		Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	