

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-938** din data: **03.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Vlad	17 ani	M	1.75 m	101 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Cascaval	10 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-938** din data: **03.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Vlad	17 ani	M	1.75 m	101 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Piersici	500 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Branza Feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Marti	Cina	Sufleu de conopida	350 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-938** din data: **03.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Vlad	17 ani	M	1.75 m	101 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	200 g	
		Branza telemea vaca	150 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-938** din data: **03.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Vlad	17 ani	M	1.75 m	101 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Visine	350 g	
Joi	Pranz	Lipie	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
		Banane	100 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Joi	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-938** din data: **03.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Vlad	17 ani	M	1.75 m	101 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza Feta	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-938** din data: **03.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Vlad	17 ani	M	1.75 m	101 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	100 g	
Sambata	Gustare I	Caise	400 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-938** din data: **03.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vancu Vlad	17 ani	M	1.75 m	101 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3.5% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	