

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1108** din data: **14.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Denis	18 ani	M	1.83 m	135.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1108** din data: **14.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Denis	18 ani	M	1.83 m	135.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Mancare de fasole verde	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1108** din data: **14.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Denis	18 ani	M	1.83 m	135.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5%	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Miercuri	Gustare I	Mandarine	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1108** din data: **14.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Denis	18 ani	M	1.83 m	135.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5%	250 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Seminte de in	15 g	
Joi	Gustare I	Banane	100 g	
		Mandarine	200 g	
Joi	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Cas de vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Omleta simpla	150 g	
		Cascaval ras	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1108** din data: **14.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Denis	18 ani	M	1.83 m	135.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Covrigei	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	300 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	200 g	
		Cascaval ras	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1108** din data: **14.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Denis	18 ani	M	1.83 m	135.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Chia	40 g	
		Banane	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	150 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1108** din data: **14.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mates Denis	18 ani	M	1.83 m	135.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Cascaval	30 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Castraveti	150 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	Muschi file	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	