

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1253** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Cristian	19 ani	F	1.63 m	150.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Varza calita	250 g	
		Mamaliga fiarta	200 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1253** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Cristian	19 ani	F	1.63 m	150.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Marti	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de porc	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1253** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Cristian	19 ani	F	1.63 m	150.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	230 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1253** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Cristian	19 ani	F	1.63 m	150.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
		Cascaval	40 g	
Joi	Gustare I	Banane	200 g	
Joi	Pranz	Ciorba de fasole uscata (o portie)	100 g	
		Morcov fiert	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	50 g	
Joi	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata verde	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1253** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Cristian	19 ani	F	1.63 m	150.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Sunca Praga	150 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1253** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Cristian	19 ani	F	1.63 m	150.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	200 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Supa de rosii (1 portie)	350 g	
		Mancare de fasole verde	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Mancare de fasole verde	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1253** din data: **06.05.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Stoica Cristian	19 ani	F	1.63 m	150.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	150 g	