

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1510** din data: **28.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	18 ani	M	1.74 m	106.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Mozzarella	100 g	
		Sunca Praga	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1510** din data: **28.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	18 ani	M	1.74 m	106.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	20 g	
		Somon	150 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Carne slaba de vita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1510** din data: **28.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	18 ani	M	1.74 m	106.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de vacuta(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1510** din data: **28.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	18 ani	M	1.74 m	106.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1510** din data: **28.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	18 ani	M	1.74 m	106.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	30 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Hummus	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	OU fiert	100 g	
		Muschi file	100 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1510** din data: **28.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	18 ani	M	1.74 m	106.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	150 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc propriu Rio Mare	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1510** din data: **28.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Veresezan Marian	18 ani	M	1.74 m	106.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Pranz	Tocanita de pui cu legume	400 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	200 g	