

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1669** din data: **15.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatar Alin	16 ani	F	79.50 m	1.89 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Varza	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1669** din data: **15.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatar Alin	16 ani	F	79.50 m	1.89 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	60 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1669** din data: **15.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatar Alin	16 ani	F	79.50 m	1.89 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de ovaz	50 g	
		Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	400 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1669 din data: 15.05.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatar Alin	16 ani	F	79.50 m	1.89 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Covrigei	60 g	
		Iaurt 2%	250 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Humus	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Joi	Gustare II	Migdale	40 g	
Joi	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1669** din data: **15.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatar Alin	16 ani	F	79.50 m	1.89 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Pere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Sfecla in otet	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	400 g	
Vineri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1669** din data: **15.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatar Alin	16 ani	F	79.50 m	1.89 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
		Chia	15 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb fiert	200 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	60 g	
Sambata	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1669** din data: **15.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tatar Alin	16 ani	F	79.50 m	1.89 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	400 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	