

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1673** din data: **17.05.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bede Alexander    | 17 ani  | M      | 1.91 m    | 147.1 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 20 g           |              |
|       |            | Magiun de prune                                           | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                                    | 230 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 200 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                                             | 150 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Caju                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1673** din data: **17.05.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bede Alexander    | 17 ani  | M      | 1.91 m    | 147.1 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Philadelphia light- crema de branza                       | 20 g           |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 30 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Varza calita                                              | 250 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1673** din data: **17.05.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bede Alexander    | 17 ani  | M      | 1.91 m    | 147.1 kg  |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Zacusca                                                   | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Kiwi                                                      | 300 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Pilaf de orez                                             | 200 g          |              |
|          |            | Carne slaba de vita                                       | 100 g          |              |
|          |            | Sfecla rosie                                              | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Caju                                                      | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1673** din data: **17.05.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bede Alexander    | 17 ani  | M      | 1.91 m    | 147.1 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Caju                                                      | 30 g           |              |
|       |            | Miere                                                     | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Philadelphia light- crema de branza                       | 20 g           |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Tocanita de pui cu legume                                 | 350 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Caju                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Tocanita de pui cu legume                                 | 250 g          |              |
|       |            | Castraveti                                                | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1673** din data: **17.05.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bede Alexander    | 17 ani  | M      | 1.91 m    | 147.1 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Stafide                                                   | 50 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                                                  | 300 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Capsuni                                                   | 200 g          |              |
|        |            | Banane                                                    | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|        |            | Piept de pui                                              | 150 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|        |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 250 g          |              |
|        |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1673** din data: **17.05.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bede Alexander    | 17 ani  | M      | 1.91 m    | 147.1 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 250 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|         |            | Zmeura                                                    | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|         |            | Sunca Praga                                               | 30 g           |              |
|         |            | Cascaval                                                  | 15 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Morcovi sote (+1 lingura de unt)                          | 250 g          |              |
|         |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|         |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Creveti                                                   | 150 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1673** din data: **17.05.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bede Alexander    | 17 ani  | M      | 1.91 m    | 147.1 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Unt de arahide                             | 20 g           |              |
|          |            | Paine integrala                            | 60 g           |              |
|          |            | Banane                                     | 50 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Capsuni                                    | 600 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 300 g          |              |
|          |            | Oua ochiuri                                | 100 g          |              |
|          |            | Piept de pui                               | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Caju                                       | 35 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Broccoli (congelat)                        | 250 g          |              |
|          |            | Unt                                        | 10 g           |              |
|          |            | Somon                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |