

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1721** din data: **16.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Patrick	17 ani	M	1.84 m	152.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Visine	350 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1721** din data: **16.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Patrick	17 ani	M	1.84 m	152.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	400 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Telemea de vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1721** din data: **16.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Patrick	17 ani	M	1.84 m	152.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Afine	50 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1721** din data: **16.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Patrick	17 ani	M	1.84 m	152.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Rosii	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Joi	Gustare I	Visine	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1721** din data: **16.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Patrick	17 ani	M	1.84 m	152.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Nuci	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Caju	35 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea rasa	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1721** din data: **16.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Patrick	17 ani	M	1.84 m	152.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Cirese	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1721** din data: **16.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Mariasi Patrick	17 ani	M	1.84 m	152.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare I	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Broccoli	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	