

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1752** din data: **18.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Raul	17 ani	M	1.83 m	98.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Mere	400 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1752** din data: **18.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Raul	17 ani	M	1.83 m	98.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Piersici (nectarine)	300 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1752** din data: **18.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Raul	17 ani	M	1.83 m	98.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Miercuri	Gustare I	Caju	35 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1752** din data: **18.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Raul	17 ani	M	1.83 m	98.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	25 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Mere	400 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1752** din data: **18.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Raul	17 ani	M	1.83 m	98.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Vineri	Gustare I	Pepene rosu	600 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1752** din data: **18.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Raul	17 ani	M	1.83 m	98.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	100 g	
		Afine	150 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1752** din data: **18.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bercea Raul	17 ani	M	1.83 m	98.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette cu verdeata	20 g	
		Paine integrala	60 g	
		Branza Feta	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Piersici (nectarine)	300 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	Inghetata fara zahar LIDO	150 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	