

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1813** din data: **23.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Raul	16 ani	M	1.75 m	107.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Cascaval	20 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1813** din data: **23.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Raul	16 ani	M	1.75 m	107.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Mere	400 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Varza	150 g	
Marti	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1813** din data: **23.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Raul	16 ani	M	1.75 m	107.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1813** din data: **23.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Raul	16 ani	M	1.75 m	107.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	300 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	50 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1813** din data: **23.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Raul	16 ani	M	1.75 m	107.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Chia	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1813** din data: **23.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Raul	16 ani	M	1.75 m	107.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Sambata	Gustare I	Mere	400 g	
Sambata	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	30 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	40 g	
Sambata	Cina	Varza calita	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1813** din data: **23.09.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pop Raul	16 ani	M	1.75 m	107.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Pere	350 g	
Duminica	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	15 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Rosii	100 g	