

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1963** din data: **15.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Alexandru	17 ani	M	1.87 m	109.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Salam de casa	35 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	150 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1963 din data: 15.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Alexandru	17 ani	M	1.87 m	109.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
Marti	Gustare I	Mere	400 g	
Marti	Pranz	Linte gatita cu legume	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1963 din data: 15.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Alexandru	17 ani	M	1.87 m	109.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Nuci	30 g	
		Miere	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Philadelphia light- crema de branza	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Branza feta	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Somon	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1963** din data: **15.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Alexandru	17 ani	M	1.87 m	109.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	80 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	100 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1963** din data: **15.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Alexandru	17 ani	M	1.87 m	109.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
Vineri	Gustare I	Ananas (proaspat)	200 g	
		Mere	200 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1963 din data: 15.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Alexandru	17 ani	M	1.87 m	109.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Zmeura (congelata)	150 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Cascaval	10 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1963** din data: **15.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
David Alexandru	17 ani	M	1.87 m	109.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 g	
Duminica	Pranz	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	Prosciutto crudo	50 g	
		Cascaval	50 g	
		Ardei Gras	100 g	