

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1992 din data: 07.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hant Adrian	16 ani	F	1.74 m	107.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	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	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: <u>RT-1992</u> din data: <u>07.04.2023</u>				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hant Adrian	16 ani	F	1.74 m	107.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de porumb	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Marti	Pranz	Mancare de spanac	400 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Marti	Gustare II	Covrigei	60 g	
Marti	Cina	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1992 din data: 07.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hant Adrian	16 ani	F	1.74 m	107.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Somon afumat	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	350 g	
Miercuri	Pranz	Telemea de vaca	120 g	
		Mamaliga fiarta	200 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1992** din data: **07.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hant Adrian	16 ani	F	1.74 m	107.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	25 g	
		Miere	20 g	
Joi	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Ceapa	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	100 g	
Joi	Gustare II	Covrigei	60 g	
Joi	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1992** din data: **07.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hant Adrian	16 ani	F	1.74 m	107.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Covrigei	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Vineri	Pranz	Porumb fiert	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1992** din data: **07.04.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hant Adrian	16 ani	F	1.74 m	107.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Unt de arahide	25 g	
		Paine integrala	60 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	60 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1992 din data: 07.04.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hant Adrian	16 ani	F	1.74 m	107.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Duminica	Gustare I	Pere	350 g	
Duminica	Pranz	Pireu de cartofi	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	