

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2112** din data: **14.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bambach Fabian	17 ani	M	1.78 m	78.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Struguri	250 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2112** din data: **14.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bambach Fabian	17 ani	M	1.78 m	78.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	80 g	
		Sunca Praga	100 g	
Marti	Gustare I	Migdale	35 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	350 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2112** din data: **14.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bambach Fabian	17 ani	M	1.78 m	78.7 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	Afine	350 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Humus	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2112** din data: **14.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bambach Fabian	17 ani	M	1.78 m	78.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	30 g	
Joi	Gustare I	Pere	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Branza feta	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2112** din data: **14.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bambach Fabian	17 ani	M	1.78 m	78.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	30 g	
Vineri	Gustare I	Struguri	250 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de curcan(350 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Creveti	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Somon afumat	50 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2112** din data: **14.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bambach Fabian	17 ani	M	1.78 m	78.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Pere	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	50 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2112** din data: **14.08.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bambach Fabian	17 ani	M	1.78 m	78.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	35 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	