

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2153** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladescu David	16 ani	M	1.86 m	124.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos bolognese	200 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2153** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladescu David	16 ani	M	1.86 m	124.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Caju	35 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Telemea de vaca	50 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2153** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladescu David	16 ani	M	1.86 m	124.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2153** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladescu David	16 ani	M	1.86 m	124.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Joi	Gustare I	Mere	400 g	
Joi	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Caju	35 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2153** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladescu David	16 ani	M	1.86 m	124.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Chia	35 g	
		Banane	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2153** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladescu David	16 ani	M	1.86 m	124.8 kg

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Pranz	Prosciutto crudo	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2153** din data: **03.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vladescu David	16 ani	M	1.86 m	124.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Somon afumat	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 g	
Duminica	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Unt	15 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Creveti	100 g	
		Avocado	100 g	