

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2184 din data: 09.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filimon David	17 ani	M	1.80 m	104 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Dulceata de fructe asortate	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Amestec legume oriental style (Lidl)	250 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2184** din data: **09.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filimon David	17 ani	M	1.80 m	104 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	
		Sunca Praga	30 g	
Marti	Pranz	Avocado	100 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciorba de pui(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2184** din data: **09.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filimon David	17 ani	M	1.80 m	104 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	400 g	
Miercuri	Pranz	Humus	180 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2184 din data: 09.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filimon David	17 ani	M	1.80 m	104 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Miere	20 g	
		Nuci	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Mix legume mexicane	300 g	
		Unt	15 g	
		Somon	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2184** din data: **09.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filimon David	17 ani	M	1.80 m	104 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	35 g	
Vineri	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Cascaval	60 g	
		Smantana 12 %grasime	50 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2184 din data: 09.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filimon David	17 ani	M	1.80 m	104 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	10 g	
Sambata	Pranz	Tocanita de pui cu legume	350 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	35 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2184 din data: 09.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Filimon David	17 ani	M	1.80 m	104 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Banane	230 g	
Duminica	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Unt	15 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	100 g	