

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-231** din data: **26.05.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ardelean Patrick  | 16 ani  | F      | 1.76 m    | 99.2 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 90 g           |              |
|       |            | Magiun de prune                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Supa crema telina(350 g)                                  | 100 g          |              |
|       |            | Crutoane integrale                                        | 30 g           |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume                                 | 150 g          |              |
|       |            | Muraturi asortate                                         | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Biscuiti cu multicereale Rostar                           | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Paste fainoase fierte                                     | 200 g          |              |
|       |            | Sos pesto borcan                                          | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-231** din data: **26.05.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ardelean Patrick  | 16 ani  | F      | 1.76 m    | 99.2 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Masline negre                                             | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Ciorba de pui(350 g)                                      | 100 g          |              |
|       |            | Sote de mazare cu morcovi                                 | 250 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                                           | 5 g            |              |
|       |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Banane                                                    | 230 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciorba de pui(350 g)                                      | 100 g          |              |
|       |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-231** din data: **26.05.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ardelean Patrick  | 16 ani  | F      | 1.76 m    | 99.2 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Bruschete paine integrala     | 90 g           |              |
|          |            | Pate de ficat de pui(de casa) | 50 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Chifla integrala              | 60 g           |              |
|          |            | Pate de ficat de pui(de casa) | 30 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de legume(400 g)       | 100 g          |              |
|          |            | Fasole boabe uscata           | 200 g          |              |
|          |            | Muraturi asortate             | 150 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Avocado                       | 60 g           |              |
|          |            | Banane                        | 100 g          |              |
|          |            | Pudra roscove                 | 10 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Pulpa de pui la gratar        | 100 g          |              |
|          |            | Legume mexicane               | 200 g          |              |
|          |            | Paine integrala               | 30 g           |              |
|          |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-231** din data: **26.05.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ardelean Patrick  | 16 ani  | F      | 1.76 m    | 99.2 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                               | 90 g           |              |
|       |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                                         | 100 g          |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane                                        | 120 g          |              |
|       |            | Mere                                          | 200 g          |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Joi   | Pranz      | Supa de fasole verde(400 g)                   | 100 g          |              |
|       |            | Cartofi natur                                 | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                 | 40 g           |              |
|       |            | Ceapa                                         | 30 g           |              |
|       |            | Castraveti murati                             | 100 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                               | 5 g            |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Joi   | Gustare II | Biscuiti cu multicareale Rostar               | 50 g           |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Joi   | Cina       | Cartofi natur                                 | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                 | 40 g           |              |
|       |            | Ceapa                                         | 30 g           |              |
|       |            | Castraveti murati                             | 100 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                               | 5 g            |              |
|       |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-231** din data: **26.05.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ardelean Patrick  | 16 ani  | F      | 1.76 m    | 99.2 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 90 g           |              |
|        |            | Hummus                            | 50 g           |              |
|        |            | Ardei Gras                        | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Chifla integrala                  | 60 g           |              |
|        |            | Piept de pui fara piele la gratar | 50 g           |              |
|        |            | Salata verde                      | 50 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Ciorba de curcan(350 g)           | 100 g          |              |
|        |            | Orez brun fiert                   | 200 g          |              |
|        |            | Ghiveci de legume                 | 150 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Biscuiti cu multicareale Rostar   | 50 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Ghiveci de legume                 | 150 g          |              |
|        |            | Orez brun fiert                   | 200 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-231** din data: **26.05.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ardelean Patrick  | 16 ani  | F      | 1.76 m    | 99.2 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | lapte de orez                   | 200 g          |              |
|         |            | Banane                          | 100 g          |              |
|         |            | Fulgi de ov?z                   | 30 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Banane                          | 230 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa crema broccoli(350 g)      | 100 g          |              |
|         |            | Macaroane fierte                | 200 g          |              |
|         |            | Varza calita                    | 50 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Gustare II | Biscuiti cu multicareale Rostar | 50 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Cina       | Mamaliga                        | 200 g          |              |
|         |            | Branza Tofu                     | 100 g          |              |
|         |            | Ulei de masline                 | 10 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-231** din data: **26.05.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ardelean Patrick  | 16 ani  | F      | 1.76 m    | 99.2 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | lapte de orez                                             | 200 g          |              |
|          |            | Fulgi de ov?z                                             | 40 g           |              |
|          |            | Banane                                                    | 50 g           |              |
|          |            | Miere                                                     | 10 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Baton cereale Nestle                                      | 60 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Supa de pui cu taitei                                     | 350 g          |              |
|          |            | Pireu de cartofi                                          | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Biscuiti cu multicereale Rostar                           | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Bruschete paine integrala                                 | 90 g           |              |
|          |            | Pasta de masline                                          | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |