

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-234** din data: **29.05.2017**

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	60 g	
		Unt	15 g	
		Salam de casa	30 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
		Capsuni	100 g	
Luni	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Tocanita de porc/vita	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-234** din data: **29.05.2017**

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	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Macaroane fierte	200 g	
		Sos bolognese	80 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	250 g	
		Ulei de masline	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-234** din data: **29.05.2017**

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	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Amestec de arahide cu stafide	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Sote de legume	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-234** din data: **29.05.2017**

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	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	250 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	30 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Salata orientala(400 g)	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-234** din data: **29.05.2017**

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	Lapte de vaca integral	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei cu tarate	50 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Spanac	250 g	
		Unt	10 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-234** din data: **29.05.2017**

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 vaca integral	250 g	
		Banane	100 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	20 g	
Sambata	Gustare I	Cirese	300 g	
Sambata	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi sote cu 10 g ulei de masline	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Branza Feta	100 g	
		Rosii	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-234** din data: **29.05.2017**

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	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Castraveti	50 g	
Duminica	Gustare I	Inghetata simpla	100 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de fasole uscata (350 g)	100 g	
		Crap romanesc	100 g	
		Sote de legume	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	