

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-258** din data: **12.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vizental Leon	14 ani	M	1.71 m	75 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Muschi file	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Ardei copti	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-258** din data: **12.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vizental Leon	14 ani	M	1.71 m	75 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Marti	Gustare I	Banane	150 g	
		Zmeura	100 g	
Marti	Pranz	Sote de mazare cu ardei si ceapa	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Spanac	200 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-258** din data: **12.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vizental Leon	14 ani	M	1.71 m	75 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Miercuri	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Miercuri	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Carne slaba de vita	150 g	
		Legume mexicane	200 g	
		Unt	10 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-258** din data: **12.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vizental Leon	14 ani	M	1.71 m	75 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	120 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Pepene galben	300 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
		Smantana	20 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-258** din data: **12.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vizental Leon	14 ani	M	1.71 m	75 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Hummus	40 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Vineri	Gustare I	Iaurt 2,8	150 g	
		Piersici (nectar)	150 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-258** din data: **12.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vizental Leon	14 ani	M	1.71 m	75 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Sambata	Gustare I	Prune uscate	100 g	
Sambata	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Usturoi	15 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-258** din data: **12.07.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Vizental Leon	14 ani	M	1.71 m	75 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2,8	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Duminica	Gustare I	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
Duminica	Pranz	Dorada	150 g	
		Sote de legume	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Rosii	100 g	