

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-521** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Triponescu Alin	0 ani	M	1.77 m	140 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Banane	200 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	200 g	
		Ragu de ton	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-521** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Triponescu Alin	0 ani	M	1.77 m	140 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Caju	35 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-521** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Triponescu Alin	0 ani	M	1.77 m	140 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	120 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Kiwi	350 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Legume mexicane	250 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-521** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Triponescu Alin	0 ani	M	1.77 m	140 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
Joi	Gustare I	Migdale	35 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Castraveti murati	150 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-521** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Triponescu Alin	0 ani	M	1.77 m	140 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	10 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Banane	150 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de varza(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Sote de legume	250 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-521** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Triponescu Alin	0 ani	M	1.77 m	140 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	
Sambata	Gustare I	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	200 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-521** din data: **08.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Triponescu Alin	0 ani	M	1.77 m	140 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	60 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	40 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Caju	35 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Masline negre	20 g	