

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-659** din data: **28.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Kevin	16 ani	F	1.70 m	109.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Compot dietetic	400 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-659** din data: **28.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Kevin	16 ani	F	1.70 m	109.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Avocado	50 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Banane	250 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Marti	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-659** din data: **28.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Kevin	16 ani	F	1.70 m	109.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2,8	300 g	
		Banane	150 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Miercuri	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Miercuri	Cina	Rosii	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-659** din data: **28.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Kevin	16 ani	F	1.70 m	109.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Chia	30 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Compot dietetic	400 g	
Joi	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
Joi	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-659** din data: **28.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Kevin	16 ani	F	1.70 m	109.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de vaca integral	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Vineri	Gustare I	Sana Napolact	330 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	250 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-659** din data: **28.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Kevin	16 ani	F	1.70 m	109.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de legume	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-659** din data: **28.06.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Oancea Kevin	16 ani	F	1.70 m	109.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti	50 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Duminica	Gustare I	Kefir 3,5	330 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	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Rosii	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	