

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-807** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Viktor	17 ani	M	1.49 m	65.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu busuioc	350 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Cascaval	40 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-807** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Viktor	17 ani	M	1.49 m	65.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	50 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Sunca presata de pui Sissi	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Marti	Gustare II	Sana	330 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-807** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Viktor	17 ani	M	1.49 m	65.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Banane	250 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	35 g	
Miercuri	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Mancare de fasole verde	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-807** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Viktor	17 ani	M	1.49 m	65.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(o portie)	100 g	
		Sote de legume	150 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-807** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Viktor	17 ani	M	1.49 m	65.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
Vineri	Gustare I	Pere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	35 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti murati	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-807** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Viktor	17 ani	M	1.49 m	65.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	200 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	10 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Lipie libaneza	60 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5	330 g	
Sambata	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Cascaval	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-807** din data: **19.01.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Hotaran Viktor	17 ani	M	1.49 m	65.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti Detki fara zahar	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 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	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Pastrav	100 g	
		Sote de legume	200 g	