

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1704** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Razvan	15 ani	M	1.80 m	148.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Carnati afumati	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Varza calita	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1704** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Razvan	15 ani	M	1.80 m	148.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Marti	Gustare I	Cirese	350 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Telemea de oaie	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1704** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Razvan	15 ani	M	1.80 m	148.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Cascaval	30 g	
Miercuri	Gustare I	Mere	400 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Crap	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1704** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Razvan	15 ani	M	1.80 m	148.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de oaie	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Joi	Gustare II	Seminte de floarea soarelui	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1704 din data: 01.06.2022				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Razvan	15 ani	M	1.80 m	148.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Vineri	Gustare I	Seminte de floarea soarelui	35 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb fiert	100 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1704** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Razvan	15 ani	M	1.80 m	148.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Capsuni	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	150 g	
Sambata	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1704** din data: **01.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Pavel Razvan	15 ani	M	1.80 m	148.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	50 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Cirese	350 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	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	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
		Piept de pui	100 g	