

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1231** din data: **15.04.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Macovei Silviu    | 33 ani  | M      | 1.72 m    | 95.8 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Guacamole                                                 | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 250 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 150 g          |              |
|       |            | Castraveti                                                | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu Rio Mare                               | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1231** din data: **15.04.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Macovei Silviu    | 33 ani  | M      | 1.72 m    | 95.8 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 250 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 50 g           |              |
|       |            | Merisoare deshidratate                                    | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Mandarine                                                 | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 250 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 150 g          |              |
|       |            | Ceapa rosie                                               | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                                            | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1231** din data: **15.04.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Macovei Silviu    | 33 ani  | M      | 1.72 m    | 95.8 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala         | 60 g           |              |
|          |            | Salam de casa           | 50 g           |              |
|          |            | Almette cu verdeata     | 15 g           |              |
|          |            | Ardei Gras              | 100 g          |              |
|          |            |                         |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                  | 200 g          |              |
|          |            |                         |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert         | 250 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc     | 150 g          |              |
|          |            | Sfecla rosie            | 150 g          |              |
|          |            |                         |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Ciorba de pui(o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime    | 10 g           |              |
|          |            |                         |                |              |
| Miercuri | Cina       | Varza calita            | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar  | 150 g          |              |
|          |            |                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1231** din data: **15.04.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Macovei Silviu    | 33 ani  | M      | 1.72 m    | 95.8 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Muschi file                                               | 50 g           |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Sana 3,5 %                                                | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mancare de fasole verde                                   | 400 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                                            | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Muschi file                                               | 150 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1231** din data: **15.04.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Macovei Silviu    | 33 ani  | M      | 1.72 m    | 95.8 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|        |            | Zacusca                    | 100 g          |              |
|        |            | Iaurt 2%                   | 150 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                       | 350 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac          | 400 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                | 150 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|        |            | Smantana 12 %grasime       | 10 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Pulpa de pui la gratar     | 150 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac          | 200 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1231** din data: **15.04.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Macovei Silviu    | 33 ani  | M      | 1.72 m    | 95.8 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 250 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 150 g          |              |
|         |            | Fructe de padure congelate                                | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Kefir 3,5% grasime                                        | 330 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Tocanita de pui cu legume                                 | 400 g          |              |
|         |            | Varza                                                     | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1231** din data: **15.04.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Macovei Silviu    | 33 ani  | M      | 1.72 m    | 95.8 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla                              | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                            | 60 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Banane                                     | 200 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 350 g          |              |
|          |            | Pastrav                                    | 150 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Caju                                       | 35 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de pui(o portie)                    | 150 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime                       | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |