

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1243** din data: **24.04.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Condoiu Cristian  | 30 ani  | M      | 1.70 m    | 93 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 20 g           |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Struguri                                                  | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Hummus                                                    | 200 g          |              |
|       |            | Lipie                                                     | 60 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu Rio Mare                               | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1243** din data: **24.04.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Condoiu Cristian  | 30 ani  | M      | 1.70 m    | 93 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 50 g           |              |
|       |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Covrigei                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 250 g          |              |
|       |            | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1243** din data: **24.04.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Condoiu Cristian  | 30 ani  | M      | 1.70 m    | 93 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                       | 60 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza       | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                            | 100 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                | 200 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert                       | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan                       | 150 g          |              |
|          |            | Sfecla rosie                          | 150 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Ciorba de legume(o portie)            | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime                  | 10 g           |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan                       | 150 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1243** din data: **24.04.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Condoiu Cristian  | 30 ani  | M      | 1.70 m    | 93 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Zacusca                                                   | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Covrigei                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Branza Brie                                               | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Omleta simpla                                             | 150 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1243** din data: **24.04.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Condoiu Cristian  | 30 ani  | M      | 1.70 m    | 93 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala         | 60 g           |              |
|        |            | Almette cu verdeata     | 20 g           |              |
|        |            | Cascaval                | 20 g           |              |
|        |            | Muschi file             | 30 g           |              |
|        |            | Ardei Gras              | 100 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                    | 350 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Pranz      | Morcov fiert            | 250 g          |              |
|        |            | Parmezan                | 50 g           |              |
|        |            | Pulpa de curcan         | 150 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Gustare II | Ciorba de pui(o portie) | 100 g          |              |
|        |            | Smantana 12 %grasime    | 10 g           |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Cina       | Ciorba de pui(o portie) | 150 g          |              |
|        |            | Smantana 12 %grasime    | 20 g           |              |
|        |            |                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1243** din data: **24.04.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Condoiu Cristian  | 30 ani  | M      | 1.70 m    | 93 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Covrigei                  | 50 g           |              |
|         |            | Iaurt 2%                  | 300 g          |              |
|         |            |                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Struguri                  | 200 g          |              |
|         |            |                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Tocanita de pui cu legume | 400 g          |              |
|         |            | Varza                     | 150 g          |              |
|         |            |                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                   | 35 g           |              |
|         |            |                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Tocanita de pui cu legume | 250 g          |              |
|         |            | Varza                     | 150 g          |              |
|         |            |                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1243** din data: **24.04.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Condoiu Cristian  | 30 ani  | M      | 1.70 m    | 93 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Unt de arahide                             | 25 g           |              |
|          |            | Paine integrala                            | 60 g           |              |
|          |            | Banane                                     | 30 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 | Covrigei                                   | 50 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Mozzarella                                 | 100 g          |              |
|          |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare           | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |