

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1619** din data: **18.03.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Constantin Marius | 25 ani  | M      | 1.87 m    | 141.5 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 20 g           |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Mere                                                      | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga fiarta                                           | 250 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 80 g           |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1619** din data: **18.03.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Constantin Marius | 25 ani  | M      | 1.87 m    | 141.5 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 40 g           |              |
|       |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Mere                                                      | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Piept de pui file, fara piele                             | 150 g          |              |
|       |            | Porumb fiert                                              | 250 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Cascaval ras                                              | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Varza calita                                              | 250 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele                             | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1619** din data: **18.03.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Constantin Marius | 25 ani  | M      | 1.87 m    | 141.5 kg  |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 250 g          |              |
|          |            | Fulgi de porumb                                           | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                                    | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 250 g          |              |
|          |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 150 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ficatei de pui                                            | 150 g          |              |
|          |            | Rosii                                                     | 200 g          |              |
|          |            | Cascaval ras                                              | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1619** din data: **18.03.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Constantin Marius | 25 ani  | M      | 1.87 m    | 141.5 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|       |            | Unt                        | 15 g           |              |
|       |            | Lapte de vaca 1,5% grasime | 200 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane                     | 200 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Pranz      | Sunca Praga                | 150 g          |              |
|       |            | Cascaval                   | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                      | 200 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                       | 35 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciorba de pui(o portie)    | 150 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime       | 30 g           |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1619** din data: **18.03.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Constantin Marius | 25 ani  | M      | 1.87 m    | 141.5 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala               | 60 g           |              |
|        |            | Almette cu verdeata           | 20 g           |              |
|        |            | Sunca Praga                   | 50 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                      | 150 g          |              |
|        |            | Castraveti                    | 100 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                          | 350 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac             | 400 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                   | 150 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Gustare II | Ciorba de pui(o portie)       | 100 g          |              |
|        |            | Smantana 12 %grasime          | 10 g           |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui file, fara piele | 150 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac             | 250 g          |              |
|        |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1619** din data: **18.03.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Constantin Marius | 25 ani  | M      | 1.87 m    | 141.5 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  | Mere                                                      | 350 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Fasole batuta(uscata)                                     | 400 g          |              |
|         |            | Ceapa rosie                                               | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|         |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1619** din data: **18.03.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Constantin Marius | 25 ani  | M      | 1.87 m    | 141.5 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Sana 3,5 %                | 330 g          |              |
|          |            | Paine integrala           | 60 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Mere                      | 350 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Tocanita de pui cu legume | 400 g          |              |
|          |            | Varza                     | 150 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                      | 35 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Tocanita de pui cu legume | 250 g          |              |
|          |            | Castraveti                | 150 g          |              |
|          |            |                           |                |              |