

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1739** din data: **29.06.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Marcu Adrian      | 55 ani  | M      | 1.76 m    | 128.3 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                       | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                   | 20 g           |              |
|       |            | Somon afumat                          | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                 | 100 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                | 200 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)            | 100 g          |              |
|       |            | Cartofi fierti                        | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui                          | 150 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                  | 35 g           |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Luni  | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|       |            | Carne slaba de vita                   | 150 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1739** din data: **29.06.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Marcu Adrian      | 55 ani  | M      | 1.76 m    | 128.3 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Caise                                                     | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)                | 250 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO                                 | 130 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-1739</b> din data: <b>29.06.2022</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Marcu Adrian                                                                          | 55 ani  | M      | 1.76 m    | 128.3 kg  |

MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                 | 100 g          |              |
|          |            | Salam de casa              | 50 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                     | 200 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Fasole batuta(uscata)      | 250 g          |              |
|          |            | Varza                      | 150 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Caju                       | 35 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Cina       | Omleta simpla              | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval                   | 40 g           |              |
|          |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|          |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1739** din data: **29.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Marcu Adrian      | 55 ani  | M      | 1.76 m    | 128.3 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Salata de vinete fara maioneaza                           | 150 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Pepene rosu                                               | 600 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO                                 | 130 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Carne slaba de porc                                       | 150 g          |              |
|       |            | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1739** din data: **29.06.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Marcu Adrian      | 55 ani  | M      | 1.76 m    | 128.3 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|        |            | Hummus                                                    | 50 g           |              |
|        |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|        |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Caise                                                     | 300 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|        |            | Paste fainoase fierte                                     | 200 g          |              |
|        |            | Sos bolognese                                             | 130 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO                                 | 130 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|        |            | Masline negre                                             | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1739** din data: **29.06.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Marcu Adrian      | 55 ani  | M      | 1.76 m    | 128.3 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Chia                                | 35 g           |              |
|         |            | Banane                              | 100 g          |              |
|         |            | Iaurt 2%                            | 150 g          |              |
|         |            |                                     |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Banane                              | 200 g          |              |
|         |            |                                     |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)          | 100 g          |              |
|         |            | Humus                               | 200 g          |              |
|         |            | Ardei Gras                          | 100 g          |              |
|         |            |                                     |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                             | 35 g           |              |
|         |            |                                     |                |              |
| Sambata | Cina       | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 200 g          |              |
|         |            | Carne slaba de vita                 | 150 g          |              |
|         |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1739** din data: **29.06.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Marcu Adrian      | 55 ani  | M      | 1.76 m    | 128.3 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Almette cu verdeata        | 20 g           |              |
|          |            | Paine integrala            | 60 g           |              |
|          |            | Sunca Praga                | 50 g           |              |
|          |            | Cascaval                   | 20 g           |              |
|          |            | Castraveti                 | 100 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Pepene rosu                | 600 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Oua ochiuri                | 100 g          |              |
|          |            | Mancare de spanac          | 250 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO  | 130 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Mancare de spanac          | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui               | 150 g          |              |
|          |            |                            |                |              |