

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1741** din data: **03.07.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Fildan Cristian   | 33 ani  | M      | 1.78 m    | 117 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  | Piersici                                                  | 450 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 250 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1741** din data: **03.07.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Fildan Cristian   | 33 ani  | M      | 1.78 m    | 117 kg    |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Mere                                                      | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 150 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Varza calita                                              | 250 g          |              |
|       |            | Carne slaba de vita                                       | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1741** din data: **03.07.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Fildan Cristian   | 33 ani  | M      | 1.78 m    | 117 kg    |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza                           | 150 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|          |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert                                           | 250 g          |              |
|          |            | Tocanita de pui cu legume                                 | 200 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO                                 | 120 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Tocanita de pui cu legume                                 | 250 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1741** din data: **03.07.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Fildan Cristian   | 33 ani  | M      | 1.78 m    | 117 kg    |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                       | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                   | 20 g           |              |
|       |            | Prosciutto crudo                      | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                            | 100 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Pepene rosu                           | 600 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Pranz      | Telemea de vaca                       | 150 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                           | 150 g          |              |
|       |            | Rosii                                 | 100 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO             | 120 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|       |            | Piept de pui                          | 150 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1741** din data: **03.07.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Fildan Cristian   | 33 ani  | M      | 1.78 m    | 117 kg    |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime | 200 g          |              |
|        |            | Chia                       | 40 g           |              |
|        |            | Banane                     | 30 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                       | 350 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Piept de pui               | 150 g          |              |
|        |            | Humus                      | 200 g          |              |
|        |            | Castraveti                 | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                       | 35 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Telemea de vaca            | 100 g          |              |
|        |            | Masline negre              | 50 g           |              |
|        |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1741** din data: **03.07.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Fildan Cristian   | 33 ani  | M      | 1.78 m    | 117 kg    |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime | 250 g          |              |
|         |            | Banane                     | 150 g          |              |
|         |            | Afine                      | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Migdale                    | 35 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Fasole batuta(uscata)      | 250 g          |              |
|         |            | Carne slaba de porc        | 150 g          |              |
|         |            | Castraveti murati          | 150 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO  | 120 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de pui(o portie)    | 150 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime       | 30 g           |              |
|         |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1741** din data: **03.07.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Fildan Cristian   | 33 ani  | M      | 1.78 m    | 117 kg    |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Almette cu verdeata | 20 g           |              |
|          |            | Paine integrala     | 30 g           |              |
|          |            | Telemea de vaca     | 50 g           |              |
|          |            | Sunca Praga         | 50 g           |              |
|          |            | Ardei Gras          | 100 g          |              |
|          |            |                     |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Pepene rosu         | 600 g          |              |
|          |            |                     |                |              |
| Duminica | Pranz      | Mancare de spanac   | 400 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc | 150 g          |              |
|          |            |                     |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                | 35 g           |              |
|          |            |                     |                |              |
| Duminica | Cina       | Oua ochiuri         | 100 g          |              |
|          |            | Mancare de spanac   | 250 g          |              |
|          |            |                     |                |              |