

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ciofi Stefano     | 63 ani  | M      | 1.73 m    | 123.4 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Ricotta                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Pere                                                      | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 200 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                                             | 200 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 25 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-1751** din data: **16.07.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ciofi Stefano     | 63 ani  | M      | 1.73 m    | 123.4 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Bruschete (paine integrala sau paine alba)                | 60 g           |              |
|       |            | Ulei de masline                                           | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Mere                                                      | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Branza feta                                               | 100 g          |              |
|       |            | Porumb fiert                                              | 200 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt)                     | 250 g          |              |
|       |            | Carne slaba de vita                                       | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ciofi Stefano     | 63 ani  | M      | 1.73 m    | 123.4 kg  |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala     | 60 g           |              |
|          |            | Somon afumat        | 50 g           |              |
|          |            | Masline negre       | 50 g           |              |
|          |            |                     |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Sana 3,5 %          | 330 g          |              |
|          |            |                     |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert     | 200 g          |              |
|          |            | Carne slaba de vita | 150 g          |              |
|          |            | Sfecla rosie        | 150 g          |              |
|          |            |                     |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                | 35 g           |              |
|          |            |                     |                |              |
| Miercuri | Cina       | Mozzarella          | 100 g          |              |
|          |            | Rosii               | 100 g          |              |
|          |            | Masline negre       | 50 g           |              |
|          |            |                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ciofi Stefano     | 63 ani  | M      | 1.73 m    | 123.4 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Branza ricotta                                            | 50 g           |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Sana 3,5 %                                                | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 250 g          |              |
|       |            | Somon                                                     | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ciofi Stefano     | 63 ani  | M      | 1.73 m    | 123.4 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala     | 60 g           |              |
|        |            | Cascaval            | 30 g           |              |
|        |            | Sunca Praga         | 50 g           |              |
|        |            | Rosii               | 100 g          |              |
|        |            |                     |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                | 200 g          |              |
|        |            | Piersici            | 200 g          |              |
|        |            |                     |                |              |
| Vineri | Pranz      | Humus               | 200 g          |              |
|        |            | Carne slaba de vita | 150 g          |              |
|        |            | Ardei Gras          | 100 g          |              |
|        |            |                     |                |              |
| Vineri | Gustare II | Caju                | 35 g           |              |
|        |            |                     |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri         | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac   | 250 g          |              |
|        |            |                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ciofi Stefano     | 63 ani  | M      | 1.73 m    | 123.4 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                               | 60 g           |              |
|         |            | Branza Feta                                   | 50 g           |              |
|         |            | Rosii                                         | 100 g          |              |
|         |            |                                               |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Mere                                          | 350 g          |              |
|         |            |                                               |                |              |
| Sambata | Pranz      | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 400 g          |              |
|         |            | Pastrav                                       | 150 g          |              |
|         |            |                                               |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                          | 35 g           |              |
|         |            |                                               |                |              |
| Sambata | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 250 g          |              |
|         |            | Branza feta                                   | 50 g           |              |
|         |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1751** din data: **16.07.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ciofi Stefano     | 63 ani  | M      | 1.73 m    | 123.4 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Oua ochiuri                                | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                            | 60 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                                 | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Pere                                       | 300 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 350 g          |              |
|          |            | Somon                                      | 150 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Migdale                                    | 35 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Minestrone de legume                       | 600 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |