

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1909 din data: 18.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheiku Ali Haysam	66 ani	M	1.72 m	107.7 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	60 g	
Luni	Gustare I	Mere	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	10 g	
Luni	Gustare II	Covrigei	50 g	
Luni	Cina	Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1909 din data: 18.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheiku Ali Haysam	66 ani	M	1.72 m	107.7 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
		Mere	100 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	100 g	
Marti	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Unt	10 g	
		Cascaval	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1909 din data: 18.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheiku Ali Haysam	66 ani	M	1.72 m	107.7 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Miercuri	Pranz	Bulgur	250 g	
		Ulei de masline	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Piept de pui file, fara piele	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1909** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheiku Ali Haysam	66 ani	M	1.72 m	107.7 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Varza	200 g	
Joi	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza Brie	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1909** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheiku Ali Haysam	66 ani	M	1.72 m	107.7 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Mere	200 g	
		Unt de arahide	40 g	
Vineri	Gustare I	Covrigei	50 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Cascaval	40 g	
Vineri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Vineri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	150 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1909** din data: **18.01.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheiku Ali Haysam	66 ani	M	1.72 m	107.7 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	30 g	
Sambata	Gustare I	Ananas (proaspat)	400 g	
Sambata	Pranz	Paste fainoase fierte	250 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Parmezan	20 g	
Sambata	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Sambata	Cina	Branza ricotta	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1909 din data: 18.01.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cheiku Ali Haysam	66 ani	M	1.72 m	107.7 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Pastrav	100 g	
Duminica	Gustare II	Covrigei	50 g	
Duminica	Cina	OU fiert	100 g	
		Avocado	100 g	
		Ardei Gras	100 g	