

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2136** din data: **09.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Retezar Jozsef	70 ani	M	1.90 m	133.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2136** din data: **09.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Retezar Jozsef	70 ani	M	1.90 m	133.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	50 g	
Marti	Gustare I	Pere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2136** din data: **09.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Retezar Jozsef	70 ani	M	1.90 m	133.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Somon afumat	30 g	
Miercuri	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Ceapa rosie	150 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	35 g	
Miercuri	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2136** din data: **09.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Retezar Jozsef	70 ani	M	1.90 m	133.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	50 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Piersici	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Pulpa de curcan	150 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2136** din data: **09.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Retezar Jozsef	70 ani	M	1.90 m	133.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Prosciutto crudo	70 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	250 g	
		Somon	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	400 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2136** din data: **09.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Retezar Jozsef	70 ani	M	1.90 m	133.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	150 g	
		Seminte de in	20 g	
		Seminte decorticate canepa	20 g	
Sambata	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	25 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Humus	200 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Caju	35 g	
Sambata	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2136** din data: **09.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Retezar Jozsef	70 ani	M	1.90 m	133.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	35 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Piept de curcan	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	