

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2240** din data: **31.01.2024**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Mot Daniel        | 32 ani  | M      | 1.80 m    | 102.4 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|       |            | Almette                    | 20 g           |              |
|       |            | Carnati afumati            | 50 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                     | 200 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte      | 200 g          |              |
|       |            | Sos bolognese              | 200 g          |              |
|       |            | Cascaval                   | 25 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar | 50 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Cina       | Telemea de vaca            | 100 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                | 100 g          |              |
|       |            | Castraveti                 | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2240** din data: **31.01.2024**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Mot Daniel        | 32 ani  | M      | 1.80 m    | 102.4 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 300 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Mere                                                      | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 200 g          |              |
|       |            | Telemea de vaca                                           | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 250 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2240</b> din data: <b>31.01.2024</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Mot Daniel                                     | 32 ani  | M      | 1.80 m    | 102.4 kg  |

MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 60 g           |              |
|          |            | Zacusca                           | 100 g          |              |
|          |            | Prosciutto crudo                  | 30 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Mandarine                         | 400 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Morcovi sote (+1 lingura de unt)  | 300 g          |              |
|          |            | Piept de pui fara piele la gratar | 150 g          |              |
|          |            | Telemea de vaca                   | 50 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar        | 50 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Cina       | Cascaval                          | 50 g           |              |
|          |            | Ciuperci sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2240</b> din data: <b>31.01.2024</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Mot Daniel                                     | 32 ani  | M      | 1.80 m    | 102.4 kg  |

JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|       |            | Almette                    | 20 g           |              |
|       |            | Cascaval                   | 30 g           |              |
|       |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mandarine                  | 350 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mancare de spanac          | 400 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui             | 150 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Gustare II | Smantana 12 %grasime       | 20 g           |              |
|       |            | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Cina       | Oua ochiuri                | 100 g          |              |
|       |            | Mancare de spanac          | 250 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-2240</b> din data: <b>31.01.2024</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Mot Daniel                                                                            | 32 ani  | M      | 1.80 m    | 102.4 kg  |

VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|        |            | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|        |            | Miere                                                     | 20 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Banane                                                    | 200 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|        |            | Prosciutto crudo                                          | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|        |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Carne slaba de porc                                       | 150 g          |              |
|        |            | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 250 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2240** din data: **31.01.2024**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Mot Daniel        | 32 ani  | M      | 1.80 m    | 102.4 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 250 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 150 g          |              |
|         |            | Fructe de padure congelate                                | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Tocanita de pui cu legume                                 | 400 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Biscuiti fara zahar Gullon                                | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Supa crema broccoli (o portie)                            | 100 g          |              |
|         |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime                                      | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2240</b> din data: <b>31.01.2024</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Mot Daniel                                     | 32 ani  | M      | 1.80 m    | 102.4 kg  |

DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Salata de vinete fara maioneaza            | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                            | 60 g           |              |
|          |            | Sunca Praga                                | 100 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                 | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Mere                                       | 350 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 300 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                     | 150 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                       | 35 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Omleta simpla                              | 100 g          |              |
|          |            | Telemea de vaca                            | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |