

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1425** din data: **20.09.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Somogyi Ferenc    | 65 ani  | M      | 1.80 m    | 153 kg    |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 20 g           |              |
|       |            | Muschi file                                               | 30 g           |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 20 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga fiarta                                           | 250 g          |              |
|       |            | Telemea de vaca                                           | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Telemea de vaca                                           | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1425** din data: **20.09.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Somogyi Ferenc    | 65 ani  | M      | 1.80 m    | 153 kg    |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Seminte decorticate canepa            | 50 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                              | 150 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Marti | Gustare I  | Mere                                  | 200 g          |              |
|       |            | Biscuiti Gullon fara zahar            | 25 g           |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole batuta(uscata)                 | 400 g          |              |
|       |            | Varza                                 | 150 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Marti | Gustare II | Ciorba de legume(o portie)            | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                  | 10 g           |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Marti | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|       |            | Carne slaba de vita                   | 150 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1425** din data: **20.09.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Somogyi Ferenc    | 65 ani  | M      | 1.80 m    | 153 kg    |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala               | 60 g           |              |
|          |            | Zacusca                       | 200 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Portocale                     | 200 g          |              |
|          |            | Biscuiti Gullon fara zahar    | 25 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Cartofi fierti                | 250 g          |              |
|          |            | Unt                           | 15 g           |              |
|          |            | Carne slaba de porc           | 150 g          |              |
|          |            | Castraveti                    | 150 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Ciorba de pui(o portie)       | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime          | 10 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Varza calita                  | 250 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele | 150 g          |              |
|          |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1425** din data: **20.09.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Somogyi Ferenc    | 65 ani  | M      | 1.80 m    | 153 kg    |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                   | 60 g           |              |
|       |            | Salata de vinete fara maioneaza   | 150 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar        | 50 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Pranz      | Sunca Praga                       | 150 g          |              |
|       |            | Telemea de vaca                   | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                     | 100 g          |              |
|       |            | Rosii cherry                      | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                              | 35 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar            | 150 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1425** din data: **20.09.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Somogyi Ferenc    | 65 ani  | M      | 1.80 m    | 153 kg    |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                     | 60 g           |              |
|        |            | Almette cu verdeata                 | 20 g           |              |
|        |            | Parizer                             | 50 g           |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar          | 25 g           |              |
|        |            | Kiwi                                | 150 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 350 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                         | 150 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare II | Migdale                             | 35 g           |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui file, fara piele       | 150 g          |              |
|        |            | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 250 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1425** din data: **20.09.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Somogyi Ferenc    | 65 ani  | M      | 1.80 m    | 153 kg    |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala            | 60 g           |              |
|         |            | Urda                       | 150 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Migdale                    | 35 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mancare de spanac          | 400 g          |              |
|         |            | Telemea de vaca            | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime       | 10 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Urda                       | 250 g          |              |
|         |            | Rosii cherry               | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1425** din data: **20.09.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Somogyi Ferenc    | 65 ani  | M      | 1.80 m    | 153 kg    |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Paine integrala                            | 60 g           |              |
|          |            | Unt                                        | 20 g           |              |
|          |            | Gem dietetic fara adaos de zahar           | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Mere                                       | 200 g          |              |
|          |            | Biscuiti Gullon fara zahar                 | 25 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 350 g          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor                         | 150 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                       | 35 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Tocanita de pui cu legume                  | 250 g          |              |
|          |            | Varza                                      | 150 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |