

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-298** din data: **06.11.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stiucă Monica     | 62 ani  | F      | 1.60 m    | 83.8 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Philadelphia light- crema de branza                       | 15 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 50 g           |              |
|       |            | Lapte de vaca 1,5                                         | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                                             | 130 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Bulion                                                    | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-298** din data: **06.11.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stiuca Monica     | 62 ani  | F      | 1.60 m    | 83.8 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine integrala                               | 30 g           |              |
|       |            | Zacusca                                       | 30 g           |              |
|       |            | Lapte de vaca 1,5                             | 250 g          |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Marti | Gustare I  | Banane                                        | 150 g          |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle               | 250 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare              | 100 g          |              |
|       |            | Ceapa rosie                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Marti | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                    | 40 g           |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Marti | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 200 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                               | 10 g           |              |
|       |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-298** din data: **06.11.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stiuca Monica     | 62 ani  | F      | 1.60 m    | 83.8 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala            | 30 g           |              |
|          |            | Branza proaspata de vaca   | 30 g           |              |
|          |            | Lapte de vaca 1,5          | 250 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Iaurt 1,5 %                | 150 g          |              |
|          |            | Seminte decorticate canepa | 15 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Spanac                     | 200 g          |              |
|          |            | Ulei de masline            | 15 g           |              |
|          |            | Omleta simpla              | 100 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Bulion                     | 250 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Miercuri | Cina       | Sote de legume             | 200 g          |              |
|          |            | Ulei de masline            | 10 g           |              |
|          |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-298** din data: **06.11.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stiuca Monica     | 62 ani  | F      | 1.60 m    | 83.8 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 50 g           |              |
|       |            | Lapte de vaca 1,5                                         | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                                           | 10 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Iaurt 2%                                                  | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-298** din data: **06.11.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stiuca Monica     | 62 ani  | F      | 1.60 m    | 83.8 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                | 150 g          |              |
|        |            | Chia                       | 10 g           |              |
|        |            | Lapte de vaca 1,5          | 250 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                       | 300 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Branza Fagaras 12%         | 180 g          |              |
|        |            | Paine integrala            | 30 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar | 40 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                | 50 g           |              |
|        |            | Spanac                     | 200 g          |              |
|        |            | Ulei de masline            | 10 g           |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-298** din data: **06.11.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stiucă Monica     | 62 ani  | F      | 1.60 m    | 83.8 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                      | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|--------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5              | 250 g          |              |
|         |            | Biscuiti Gullon fara zahar     | 30 g           |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Iaurt 2%                       | 330 g          |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Pranz      | Fasole verde sote (cu morcovi) | 200 g          |              |
|         |            | Ulei de masline                | 10 g           |              |
|         |            | Ficatei de pui                 | 100 g          |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar     | 40 g           |              |
|         |            |                                |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de legume(400 g)        | 100 g          |              |
|         |            | Smantana                       | 20 g           |              |
|         |            |                                |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-298** din data: **06.11.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stiuca Monica     | 62 ani  | F      | 1.60 m    | 83.8 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                | 250 g          |              |
|          |            | Paine integrala                  | 30 g           |              |
|          |            | Avocado                          | 30 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Bulion                           | 250 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Pranz      | Avocado                          | 100 g          |              |
|          |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 50 g           |              |
|          |            | Salata verde                     | 150 g          |              |
|          |            | Ulei de masline                  | 10 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar       | 40 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Cina       | Ficatei de pui                   | 100 g          |              |
|          |            | Ulei de masline                  | 10 g           |              |
|          |            | Rosii                            | 50 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |