

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-331** din data: **21.01.2018**

| Numele Prenumele:    | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|----------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Augustinov Ecaterina | 47 ani  | F      | 1.57 m    | 80 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala           | 60 g           |              |
|       |            | Zacusca                   | 80 g           |              |
|       |            |                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Mere                      | 300 g          |              |
|       |            |                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte     | 150 g          |              |
|       |            | Sos bolognese             | 130 g          |              |
|       |            | Parmezan                  | 10 g           |              |
|       |            |                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Migdale                   | 25 g           |              |
|       |            |                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Tocanita de pui cu legume | 200 g          |              |
|       |            |                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-331** din data: **21.01.2018**

| Numele Prenumele:    | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|----------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Augustinov Ecaterina | 47 ani  | F      | 1.57 m    | 80 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                | 200 g          |              |
|       |            | Cereale musli cu fructe Sanovita | 40 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Gustare I  | Biscuiti simpli                  | 40 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Pranz      | Mancare de spanac                | 250 g          |              |
|       |            | Oua ochiuri                      | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                             | 25 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Cina       | Broccoli                         | 250 g          |              |
|       |            | Somon                            | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-331** din data: **21.01.2018**

| Numele Prenumele:    | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|----------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Augustinov Ecaterina | 47 ani  | F      | 1.57 m    | 80 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Bruschete paine integrala | 60 g           |              |
|          |            | Hummus                    | 50 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                | 50 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                    | 150 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mamaliga                  | 200 g          |              |
|          |            | Tocanita de pui cu legume | 150 g          |              |
|          |            | Muraturi asortate         | 150 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Iaurt 2,8                 | 300 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Legume mexicane           | 200 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui            | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-331** din data: **21.01.2018**

| Numele Prenumele:    | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|----------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Augustinov Ecaterina | 47 ani  | F      | 1.57 m    | 80 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Carnati de vita                                           | 30 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Kaki                                                      | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            | Salata verde                                              | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-331** din data: **21.01.2018**

|                      |         |        |           |           |
|----------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele:    | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Augustinov Ecaterina | 47 ani  | F      | 1.57 m    | 80 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Avocado               | 100 g          |              |
|        |            | Paine integrala       | 30 g           |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Popcorn               | 40 g           |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Pranz      | Fasole batuta(uscata) | 250 g          |              |
|        |            | Muraturi asortate     | 250 g          |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Gustare II | Iaurt 2,8             | 250 g          |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Cina       | Ciorba de pui(350 g)  | 100 g          |              |
|        |            | Iaurt 2,8             | 100 g          |              |
|        |            |                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-331** din data: **21.01.2018**

| Numele Prenumele:    | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|----------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Augustinov Ecaterina | 47 ani  | F      | 1.57 m    | 80 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                                | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                     | 100 g          |              |
|         |            | Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui) | 10 g           |              |
|         |            |                                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti simpli                            | 40 g           |              |
|         |            |                                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Orez brun fiert                            | 150 g          |              |
|         |            | Chiftele la cuptor                         | 100 g          |              |
|         |            |                                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                    | 25 g           |              |
|         |            |                                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Carne slaba de vita                        | 100 g          |              |
|         |            | Sote de legume                             | 200 g          |              |
|         |            |                                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-331** din data: **21.01.2018**

| Numele Prenumele:    | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|----------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Augustinov Ecaterina | 47 ani  | F      | 1.57 m    | 80 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi                                 | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan                                           | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Sunca presata de pui Sissi Caroli                         | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Porumb crud fiert                                         | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |