

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-469** din data: **18.09.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zepa Oana         | 35 ani  | F      | 1.52 m    | 87.7 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 10 g           |              |
|       |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli                        | 30 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|       |            | Smantana                                                  | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-469** din data: **18.09.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Zepa Oana         | 35 ani  | F      | 1.52 m    | 87.7 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5               | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                   | 40 g           |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Marti | Gustare I  | Biscuiti cu multicareale Rostar | 40 g           |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Marti | Pranz      | Mancare de fasole verde         | 250 g          |              |
|       |            | Chiftele soia                   | 100 g          |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                         | 25 g           |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Marti | Cina       | Legume mexicane                 | 200 g          |              |
|       |            | Somn                            | 100 g          |              |
|       |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-469** din data: **18.09.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zepa Oana         | 35 ani  | F      | 1.52 m    | 87.7 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar             | 150 g          |              |
|          |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli                        | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Mere                                                      | 150 g          |              |
|          |            | Biscuiti cu multicareale Rostar                           | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Ton proaspat                                              | 100 g          |              |
|          |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Iaurt 2%                                                  | 330 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|          |            | Ciuperci sote                                             | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-469** din data: **18.09.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zepa Oana         | 35 ani  | F      | 1.52 m    | 87.7 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Dulceata de visine pentru diabetici                       | 20 g           |              |
|       |            | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Piersici (nectar)                                         | 150 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Orez brun fiert                                           | 150 g          |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume                                 | 150 g          |              |
|       |            | Castraveti                                                | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-469** din data: **18.09.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zepa Oana         | 35 ani  | F      | 1.52 m    | 87.7 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                            | 150 g          |              |
|        |            | Chia                                | 30 g           |              |
|        |            | Dulceata de visine pentru diabetici | 15 g           |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Ciocolata stevie                    | 30 g           |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana     | 250 g          |              |
|        |            | Ficatei de pui                      | 100 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                                | 25 g           |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                         | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac                   | 200 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-469** din data: **18.09.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zepa Oana         | 35 ani  | F      | 1.52 m    | 87.7 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                               | 30 g           |              |
|         |            | Crema de ciocolata cu stevie                  | 10 g           |              |
|         |            | Lapte de vaca 1,5% grasime                    | 250 g          |              |
|         |            |                                               |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                    | 40 g           |              |
|         |            |                                               |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa crema broccoli(350 g)                    | 100 g          |              |
|         |            | Crutoane integrale                            | 60 g           |              |
|         |            | Smantana                                      | 10 g           |              |
|         |            |                                               |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                          | 25 g           |              |
|         |            |                                               |                |              |
| Sambata | Cina       | Piept de pui                                  | 100 g          |              |
|         |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 200 g          |              |
|         |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-469** din data: **18.09.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Zepa Oana         | 35 ani  | F      | 1.52 m    | 87.7 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                      | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla                  | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                | 30 g           |              |
|          |            |                                |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Iaurt 2%                       | 330 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi      | 250 g          |              |
|          |            | Carne slaba de vita            | 100 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Duminica | Gustare II | Perle de branza cu smantana 2% | 180 g          |              |
|          |            | Rosii                          | 100 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de pui(o portie)        | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                       | 100 g          |              |
|          |            |                                |                |              |