

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-487** din data: **27.10.2018**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Lusca Claudia     | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 89.8 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                               | 60 g           |              |
|       |            | Zacusca                                       | 80 g           |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                    | 40 g           |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga                                      | 200 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca                           | 100 g          |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Luni  | Gustare II | Sana                                          | 330 g          |              |
|       |            |                                               |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 300 g          |              |
|       |            | Rosii                                         | 100 g          |              |
|       |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-487** din data: **27.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lusca Claudia     | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 89.8 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|       |            | Cereale musli cu fructe Sanovita  | 40 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare I  | Struguri                          | 200 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Pranz      | Mancare de fasole verde           | 250 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                    | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare II | Sana                              | 330 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Cina       | Mix broccoli, conopida si morcovi | 250 g          |              |
|       |            | Pastrav                           | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-487** din data: **27.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lusca Claudia     | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 89.8 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                               | 60 g           |              |
|          |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                                         | 50 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                        | 200 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert                               | 200 g          |              |
|          |            | Tocanita de pui cu legume                     | 150 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                    | 40 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Tocanita de pui cu legume                     | 200 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-487** din data: **27.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lusca Claudia     | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 89.8 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Slanina                                                   | 20 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Stafide                                                   | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            | Varza cruda alba                                          | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Sana                                                      | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-487** din data: **27.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lusca Claudia     | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 89.8 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|        |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Pere                                                      | 250 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|        |            | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|        |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                                               | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac                                         | 200 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-487** din data: **27.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lusca Claudia     | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 89.8 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Bruschete paine integrala  | 60 g           |              |
|         |            | Ulei de masline            | 10 g           |              |
|         |            | Rosii                      | 50 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Sana                       | 330 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|         |            | Carne slaba de gaina (pui) | 100 g          |              |
|         |            | Varza cruda alba           | 150 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar | 40 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Ficatei de pui             | 100 g          |              |
|         |            | Ghiveci de legume          | 200 g          |              |
|         |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-487** din data: **27.10.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lusca Claudia     | 43 ani  | F      | 1.62 m    | 89.8 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | OU fiert                   | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala            | 30 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Banane                     | 150 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Mancare de fasole verde    | 250 g          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor         | 100 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Sana                       | 330 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de vacuta(o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                   | 100 g          |              |
|          |            |                            |                |              |