

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-502** din data: **14.11.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mara Patricia     | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 81.2 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                                             | 150 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-502** din data: **14.11.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mara Patricia     | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 81.2 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli                        | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 2%                            | 180 g          |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Sote de legume                                            | 200 g          |              |
|       |            | Dorada                                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-502** din data: **14.11.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mara Patricia     | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 81.2 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          |              |
|          |            | Ardei Gras                                    | 50 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                        | 150 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mamaliga                                      | 150 g          |              |
|          |            | Branza proaspata de vaca                      | 150 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Iaurt 2%                                      | 330 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciuperci sote                                 | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan                               | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-502** din data: **14.11.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mara Patricia     | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 81.2 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Struguri                                                  | 170 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana                           | 200 g          |              |
|       |            | Chiftele la cuptor                                        | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 25 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-502** din data: **14.11.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mara Patricia     | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 81.2 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala       | 60 g           |              |
|        |            | Zacusca               | 100 g          |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                  | 300 g          |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Pranz      | Fasole batuta(uscata) | 250 g          |              |
|        |            | Sfecla rosie          | 150 g          |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Gustare II | Ciocolata stevie      | 30 g           |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri           | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac     | 200 g          |              |
|        |            |                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-502** din data: **14.11.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mara Patricia     | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 81.2 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 330 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|         |            | Cascaval                                                  | 10 g           |              |
|         |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-502** din data: **14.11.2018**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mara Patricia     | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 81.2 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          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |