

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-536** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele:         | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|---------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cuparescu Claudia/ Bianca | 37 ani  | F      | 1.60 m    | 83.2 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala            | 30 g           |              |
|       |            | Unt de arahide             | 10 g           |              |
|       |            | Dulceata de visine         | 10 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                   | 150 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar | 40 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga                   | 150 g          |              |
|       |            | Urda                       | 200 g          |              |
|       |            | Smantana                   | 10 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                       | 25 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Cina       | Ghiveci de legume          | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui             | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-536** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele:         | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|---------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cuparescu Claudia/ Bianca | 37 ani  | F      | 1.60 m    | 83.2 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  | Compot dietetic            | 300 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Pranz      | Mancare de fasole verde    | 250 g          |              |
|       |            | Chiftele la cuptor         | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                    | 25 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Cina       | Supa crema ciuperci(350 g) | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                   | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-536** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele:         | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|---------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cuparescu Claudia/ Bianca | 37 ani  | F      | 1.60 m    | 83.2 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                 | 60 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza | 100 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                      | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                          | 150 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert                 | 150 g          |              |
|          |            | Tocanita de pui cu legume       | 200 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                            | 25 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciuperci sote                   | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar          | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-536** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele:         | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|---------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cuparescu Claudia/ Bianca | 37 ani  | F      | 1.60 m    | 83.2 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Kiwi                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Fasole batuta(uscata)                                     | 250 g          |              |
|       |            | Muraturi asortate                                         | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-536** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele:         | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|---------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cuparescu Claudia/ Bianca | 37 ani  | F      | 1.60 m    | 83.2 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime | 200 g          |              |
|        |            | Banane                     | 100 g          |              |
|        |            | Unt de arahide             | 10 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Iaurt 2%                   | 330 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Tocanita de pui cu legume  | 300 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Caju                       | 25 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac          | 200 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-536** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele:         | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|---------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cuparescu Claudia/ Bianca | 37 ani  | F      | 1.60 m    | 83.2 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 30 g           |              |
|         |            | Dulceata de visine                                        | 10 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti cu multicareale Rostar                           | 40 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa crema morcovi(350 g)                                 | 100 g          |              |
|         |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|         |            | Smantana                                                  | 10 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Porumb fiert                                              | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-536** din data: **18.01.2019**

| Numele Prenumele:         | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|---------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cuparescu Claudia/ Bianca | 37 ani  | F      | 1.60 m    | 83.2 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          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor        | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                      | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Urda                      | 150 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |