

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-622** din data: **13.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dascalau Loredana | 26 ani  | F      | 1.67 m    | 59.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Guacamole                                                 | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos de rosii                                              | 200 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 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-622** din data: **13.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dascalau Loredana | 26 ani  | F      | 1.67 m    | 59.4 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 30 g           |              |
|       |            | Banane                                                    | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Afine                                                     | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Naut fiert                                                | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Sote de legume                                            | 200 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-622** din data: **13.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dascalau Loredana | 26 ani  | F      | 1.67 m    | 59.4 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                 | 30 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                      | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 2%  | 180 g          |              |
|          |            | Rosii                           | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Cus-Cus fiert                   | 150 g          |              |
|          |            | Sote de mazare cu morcovi       | 150 g          |              |
|          |            | Piept de pui                    | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Caju                            | 25 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciorba de legume(o portie)      | 100 g          |              |
|          |            | Smantana                        | 20 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-622** din data: **13.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dascalau Loredana | 26 ani  | F      | 1.67 m    | 59.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Branza feta                                               | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciuperci sote                                             | 200 g          |              |
|       |            | Chiftele de curcan                                        | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-622** din data: **13.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dascalau Loredana | 26 ani  | F      | 1.67 m    | 59.4 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|        |            | Unt de arahide                                            | 15 g           |              |
|        |            | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 200 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Lipie libaneza                                            | 60 g           |              |
|        |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|        |            | Iaurt 2%                                                  | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                                               | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac                                         | 200 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-622** din data: **13.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dascalau Loredana | 26 ani  | F      | 1.67 m    | 59.4 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 150 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 30 g           |              |
|         |            | Capsuni                                                   | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mancare de spanac                                         | 200 g          |              |
|         |            | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Branza telemea vaca                                       | 50 g           |              |
|         |            | Chia                                                      | 15 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-622** din data: **13.05.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dascalau Loredana | 26 ani  | F      | 1.67 m    | 59.4 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala           | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Afine                     | 250 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi | 250 g          |              |
|          |            | Chiftele de curcan        | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Migdale                   | 25 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Prosciutto crudo          | 50 g           |              |
|          |            | Parmezan                  | 30 g           |              |
|          |            | Rosii                     | 50 g           |              |
|          |            |                           |                |              |