

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-653** din data: **21.06.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Suciu Loredana    | 34 ani  | F      | 1.70 m    | 89 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata               | 15 g           |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi Caroli | 50 g           |              |
|       |            | Castraveti                        | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Cirese                            | 250 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cus-Cus fiert                     | 150 g          |              |
|       |            | Varza cruda alba                  | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar            | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                              | 30 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Cina       | Ghiveci de legume                 | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                    | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-653** din data: **21.06.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Suciu Loredana    | 34 ani  | F      | 1.70 m    | 89 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  | Zmeura                                                    | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Iaurt 2%                                                  | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote                                             | 200 g          |              |
|       |            | Pastrav                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-653** din data: **21.06.2019**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Suciu Loredana    | 34 ani  | F      | 1.70 m    | 89 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                               | 30 g           |              |
|          |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                    | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                        | 150 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana               | 250 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui                                | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                          | 30 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 300 g          |              |
|          |            | Rosii                                         | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-653** din data: **21.06.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Suciu Loredana    | 34 ani  | F      | 1.70 m    | 89 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Lipie libaneza                                            | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 20 g           |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Iaurt 2%                                                  | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata cu ton Nixe ( Lidl)                                | 220 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-653** din data: **21.06.2019**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Suciu Loredana    | 34 ani  | F      | 1.70 m    | 89 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Visine                    | 250 g          |              |
|        |            | Iaurt 2%                  | 150 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                      | 300 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Tocanita de pui cu legume | 300 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                      | 30 g           |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Tocanita de pui cu legume | 200 g          |              |
|        |            |                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-653** din data: **21.06.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Suciu Loredana    | 34 ani  | F      | 1.70 m    | 89 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|         |            | Zmeura                                                    | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Fasole batuta(uscata)                                     | 250 g          |              |
|         |            | Varza cruda alba                                          | 200 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-653** din data: **21.06.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Suciu Loredana    | 34 ani  | F      | 1.70 m    | 89 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          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor        | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                      | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de pui(o portie)   | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                  | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |