

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-665** din data: **11.07.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tecar Simona      | 39 ani  | F      | 1.56 m    | 86 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Caise                                                     | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Lipie libaneza                                            | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 20 g           |              |
|       |            | Salata verde                                              | 100 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-665** din data: **11.07.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tecar Simona      | 39 ani  | F      | 1.56 m    | 86 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Tarate de ovaz                                            | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Pepene galben                                             | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote                                             | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-665** din data: **11.07.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tecar Simona      | 39 ani  | F      | 1.56 m    | 86 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                                                | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Pepene rosu                                               | 450 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|          |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Iaurt 2%                                                  | 330 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciorba de vacuta(o portie)                                | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                                                  | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-665** din data: **11.07.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tecar Simona      | 39 ani  | F      | 1.56 m    | 86 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Salata de vinete fara maioneaza                           | 200 g          |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Piersici (nectar)                                         | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Cas proaspat de vaca                                      | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Fasole verde sote                                         | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-665** din data: **11.07.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tecar Simona      | 39 ani  | F      | 1.56 m    | 86 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                   | 150 g          |              |
|        |            | Seminte decorticate canepa | 30 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                       | 300 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac          | 250 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                       | 25 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Sufleu de conopida         | 300 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-665** din data: **11.07.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tecar Simona      | 39 ani  | F      | 1.56 m    | 86 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Iaurt 2%                                                  | 330 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana                           | 250 g          |              |
|         |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-665** din data: **11.07.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Tecar Simona      | 39 ani  | F      | 1.56 m    | 86 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                              | 25 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Cina       | Mancare de spanac                 | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |