

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-837** din data: **18.02.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Cacuci Mariana    | 51 ani  | F      | 1.52 m    | 102.7 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cartofi natur                                             | 150 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Muschi file                                               | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-837** din data: **18.02.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cacuci Mariana    | 51 ani  | F      | 1.52 m    | 102.7 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 150 g          |              |
|       |            | Tarate de ovaz                                            | 30 g           |              |
|       |            | Stafide                                                   | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Ananas (proaspat)                                         | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca                                       | 20 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-837** din data: **18.02.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Cacuci Mariana    | 51 ani  | F      | 1.52 m    | 102.7 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  | Portocale                                     | 350 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana               | 300 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                        | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Iaurt 2%                                      | 150 g          |              |
|          |            | Chia                                          | 20 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciorba de pui(o portie)                       | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime                          | 20 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-837** din data: **18.02.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cacuci Mariana    | 51 ani  | F      | 1.52 m    | 102.7 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala            | 30 g           |              |
|       |            | Unt                        | 10 g           |              |
|       |            | Prosciutto crudo           | 30 g           |              |
|       |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Biscuiti Gullon fara zahar | 40 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Pranz      | Tocanita de pui cu legume  | 300 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                       | 25 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Joi   | Cina       | Tocanita de pui cu legume  | 200 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-837** din data: **18.02.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Cacuci Mariana    | 51 ani  | F      | 1.52 m    | 102.7 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|        |            | Hummus                            | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                              | 300 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Hummus                            | 150 g          |              |
|        |            | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar        | 40 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                       | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac                 | 200 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-837** din data: **18.02.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cacuci Mariana    | 51 ani  | F      | 1.52 m    | 102.7 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Branza proaspata de vaca                                  | 100 g          |              |
|         |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ghiveci de legume                                         | 200 g          |              |
|         |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-837** din data: **18.02.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cacuci Mariana    | 51 ani  | F      | 1.52 m    | 102.7 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Smochine uscate                                           | 70 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi                                 | 250 g          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor                                        | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |