

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-864** din data: **19.03.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Brojba Virginia   | 45 ani  | F      | 1.68 m    | 85.3 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Carnati afumati                                           | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Napolitane fara zahar Gullon                              | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                                             | 150 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-864** din data: **19.03.2020**

|                          |                |               |                  |                  |
|--------------------------|----------------|---------------|------------------|------------------|
| <b>Numele Prenumele:</b> | <b>Varsta:</b> | <b>Sexul:</b> | <b>Inaltime:</b> | <b>Greutate:</b> |
| Brojba Virginia          | 45 ani         | F             | 1.68 m           | 85.3 kg          |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-864** din data: **19.03.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Brojba Virginia   | 45 ani  | F      | 1.68 m    | 85.3 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala           | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca                   | 150 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Ciocolata stevie          | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Tocanita de pui cu legume | 300 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Caju                      | 25 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciuperci sote             | 200 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui            | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-864** din data: **19.03.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Brojba Virginia   | 45 ani  | F      | 1.68 m    | 85.3 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                  | 30 g           |              |
|       |            | Unt                              | 15 g           |              |
|       |            | Castraveti                       | 100 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                      | 50 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Napolitane fara zahar Gullon     | 40 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella                       | 100 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                  | 10 g           |              |
|       |            | Rosii                            | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Joi   | Gustare II | Ciocolata stevie                 | 30 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata verde                     | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 50 g           |              |
|       |            | Mozzarella light Galbani         | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-864** din data: **19.03.2020**

|                          |                |               |                  |                  |
|--------------------------|----------------|---------------|------------------|------------------|
| <b>Numele Prenumele:</b> | <b>Varsta:</b> | <b>Sexul:</b> | <b>Inaltime:</b> | <b>Greutate:</b> |
| Brojba Virginia          | 45 ani         | F             | 1.68 m           | 85.3 kg          |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                    | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala              | 30 g           |              |
|        |            | Crema de ciocolata cu stevie | 15 g           |              |
|        |            | Lapte de vaca 1,5% grasime   | 200 g          |              |
|        |            |                              |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Ciocolata stevie             | 30 g           |              |
|        |            |                              |                |              |
| Vineri | Pranz      | Fasole batuta(uscata)        | 250 g          |              |
|        |            | Sfecla rosie                 | 150 g          |              |
|        |            |                              |                |              |
| Vineri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact      | 330 g          |              |
|        |            |                              |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                  | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac            | 200 g          |              |
|        |            |                              |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-864** din data: **19.03.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Brojba Virginia   | 45 ani  | F      | 1.68 m    | 85.3 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala           | 30 g           |              |
|         |            | Mozzarella light Galbani  | 100 g          |              |
|         |            | Rosii cherry              | 100 g          |              |
|         |            |                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact   | 330 g          |              |
|         |            |                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa crema morcovi(350 g) | 100 g          |              |
|         |            | Crutoane integrale        | 60 g           |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime      | 10 g           |              |
|         |            |                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Caju                      | 25 g           |              |
|         |            |                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Omleta simpla             | 100 g          |              |
|         |            | Cascaval                  | 10 g           |              |
|         |            | Ardei Gras                | 100 g          |              |
|         |            |                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-864** din data: **19.03.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Brojba Virginia   | 45 ani  | F      | 1.68 m    | 85.3 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Salata de vinete fara maioneaza | 200 g          |              |
|          |            | Paine integrala                 | 30 g           |              |
|          |            | Rosii cherry                    | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Caju                            | 25 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi       | 250 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui                  | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Duminica | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact         | 330 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de pui(o portie)         | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12%                    | 20 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |