

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-878** din data: **09.05.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Graur Adriana     | 0 ani   | F      | 1.61 m    | 75.5 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Crema de branza light medium fat 11,5% Philadelphia       | 15 g           |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi                                | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Capsuni                                                   | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos de rosii                                              | 200 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-878** din data: **09.05.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Graur Adriana     | 0 ani   | F      | 1.61 m    | 75.5 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  | Crema de ciocolata cu stevie                              | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Chia                                                      | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Broccoli                                                  | 200 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-878** din data: **09.05.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Graur Adriana     | 0 ani   | F      | 1.61 m    | 75.5 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  | Banane                          | 150 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert                 | 150 g          |              |
|          |            | Sote de mazare cu morcovi       | 150 g          |              |
|          |            | Piept de pui                    | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Ciocolata stevie                | 30 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Cina       | Mozzarella light Galbani        | 100 g          |              |
|          |            | Ton in suc propriu 365          | 50 g           |              |
|          |            | Rosii cherry                    | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-878** din data: **09.05.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Graur Adriana     | 0 ani   | F      | 1.61 m    | 75.5 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Hummus                                                    | 80 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Afine                                                     | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Naut fiert                                                | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu Rio Mare                               | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-878** din data: **09.05.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Graur Adriana     | 0 ani   | F      | 1.61 m    | 75.5 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|        |            | Crema de ciocolata cu stevie      | 25 g           |              |
|        |            | Banane                            | 50 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                              | 300 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac                 | 250 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                       | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Iaurt 1,5 %                       | 150 g          |              |
|        |            | Chia                              | 20 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac                 | 200 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-878** din data: **09.05.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Graur Adriana     | 0 ani   | F      | 1.61 m    | 75.5 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5               | 200 g          |              |
|         |            | Banane                          | 100 g          |              |
|         |            | Chia                            | 10 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Capsuni                         | 400 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Pranz      | Salata verde                    | 150 g          |              |
|         |            | Mozzarella light Galbani        | 100 g          |              |
|         |            | Avocado                         | 100 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciocolata stevie                | 30 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Cina       | Salata de vinete fara maioneaza | 200 g          |              |
|         |            | Sunca presata de pui Sissi      | 100 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-878** din data: **09.05.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Graur Adriana     | 0 ani   | F      | 1.61 m    | 75.5 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          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Iaurt 1,5 %                                               | 150 g          |              |
|          |            | Chia                                                      | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |