

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-910** din data: **11.06.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Kezdi Delia       | 34 ani  | F      | 1.63 m    | 89.3 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                       | 30 g           |              |
|       |            | Philadelphia light- crema de branza   | 15 g           |              |
|       |            | Salam de casa                         | 50 g           |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact               | 330 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Luni  | Pranz      | Lipie                                 | 60 g           |              |
|       |            | Hummus                                | 100 g          |              |
|       |            | Salata verde                          | 100 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Luni  | Gustare II | Iaurt 2%                              | 150 g          |              |
|       |            | Amestec de seminte in, chia, psyllium | 20 g           |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Luni  | Cina       | Avocado                               | 100 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare     | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                 | 100 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-910** din data: **11.06.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Kezdi Delia       | 34 ani  | F      | 1.63 m    | 89.3 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  | Capsuni                                                   | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Piept de curcan                                           | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|       |            | Piept de curcan                                           | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-910** din data: **11.06.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Kezdi Delia       | 34 ani  | F      | 1.63 m    | 89.3 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                     | 30 g           |              |
|          |            | Philadelphia light- crema de branza | 15 g           |              |
|          |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli  | 50 g           |              |
|          |            | Rosii cherry                        | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                            | 150 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Napolitane fara zahar Gullon        | 40 g           |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert                     | 150 g          |              |
|          |            | Ciuperci sote                       | 150 g          |              |
|          |            | Carne slaba de vita                 | 100 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact             | 330 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Miercuri | Cina       | Omleta simpla                       | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval                            | 10 g           |              |
|          |            | Rosii cherry                        | 100 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-910** din data: **11.06.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Kezdi Delia       | 34 ani  | F      | 1.63 m    | 89.3 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Amestec de seminte in, chia, psysillium                   | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Branza feta                                               | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-910** din data: **11.06.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Kezdi Delia       | 34 ani  | F      | 1.63 m    | 89.3 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|        |            | Chia                                                      | 35 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|        |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|        |            | Chia                                                      | 10 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Mancare de dovlecei cu smantana                           | 300 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-910** din data: **11.06.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Kezdi Delia       | 34 ani  | F      | 1.63 m    | 89.3 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|         |            | Capsuni                                                   | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Cirese                                                    | 250 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mancare de spanac                                         | 250 g          |              |
|         |            | Oua ochiuri                                               | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Napolitane fara zahar Gullon                              | 40 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Cascaval                                                  | 10 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-910** din data: **11.06.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Kezdi Delia       | 34 ani  | F      | 1.63 m    | 89.3 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Cascaval                  | 50 g           |              |
|          |            | Paine integrala           | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Capsuni                   | 400 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan           | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Ciocolata stevie          | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciuperci sote             | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan           | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |