

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-939** din data: **06.07.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Salamon Krisztina | 34 ani  | F      | 1.60 m    | 60.8 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala  | 30 g           |              |
|       |            | Salam de casa    | 50 g           |              |
|       |            | Rosii            | 100 g          |              |
|       |            |                  |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Pepene rosu      | 400 g          |              |
|       |            |                  |                |              |
| Luni  | Pranz      | Macaroane fierte | 150 g          |              |
|       |            | Cascaval         | 50 g           |              |
|       |            |                  |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie | 30 g           |              |
|       |            |                  |                |              |
| Luni  | Cina       | Omleta simpla    | 100 g          |              |
|       |            | Ceapa            | 100 g          |              |
|       |            | Rosii cherry     | 100 g          |              |
|       |            |                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-939** din data: **06.07.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Salamon Krisztina | 34 ani  | F      | 1.60 m    | 60.8 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Crema de ciocolata cu stevie                              | 25 g           |              |
|       |            | Banane                                                    | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Caise                                                     | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Naut fiert                                                | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Sufleu de conopida                                        | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-939** din data: **06.07.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Salamon Krisztina | 34 ani  | F      | 1.60 m    | 60.8 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  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Lipie                                                     | 60 g           |              |
|          |            | Hummus                                                    | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciorba de vacuta(o portie)                                | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-939** din data: **06.07.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Salamon Krisztina | 34 ani  | F      | 1.60 m    | 60.8 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline verzi                                             | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-939** din data: **06.07.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Salamon Krisztina | 34 ani  | F      | 1.60 m    | 60.8 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala   | 30 g           |              |
|        |            | Unt               | 15 g           |              |
|        |            | Miere             | 25 g           |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere              | 300 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac | 300 g          |              |
|        |            | Ficatei de pui    | 100 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Caju              | 25 g           |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri       | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac | 200 g          |              |
|        |            |                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-939** din data: **06.07.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Salamon Krisztina | 34 ani  | F      | 1.60 m    | 60.8 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Branza feta                                               | 50 g           |              |
|         |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Branza feta                                               | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Masline verzi                                             | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|         |            | Rosii cherry                                              | 150 g          |              |
|         |            | Cascaval                                                  | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-939** din data: **06.07.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Salamon Krisztina | 34 ani  | F      | 1.60 m    | 60.8 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Unt               | 15 g           |              |
|          |            | Paine integrala   | 30 g           |              |
|          |            | Sunca Praga       | 50 g           |              |
|          |            | Ardei Gras        | 100 g          |              |
|          |            |                   |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Zmeura            | 250 g          |              |
|          |            |                   |                |              |
| Duminica | Pranz      | Piure de mazare   | 250 g          |              |
|          |            | Somon             | 100 g          |              |
|          |            |                   |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci              | 25 g           |              |
|          |            |                   |                |              |
| Duminica | Cina       | Fasole verde sote | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui      | 100 g          |              |
|          |            |                   |                |              |