

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-968** din data: **06.08.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Luca Catalina     | 21 ani  | F      | 1.69 m    | 122.3 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  | Mere                 | 300 g          |              |
|       |            |                      |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga             | 150 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca  | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime | 10 g           |              |
|       |            |                      |                |              |
| Luni  | Gustare II | Covrigei             | 40 g           |              |
|       |            |                      |                |              |
| Luni  | Cina       | Omleta simpla        | 100 g          |              |
|       |            | Cascaval             | 10 g           |              |
|       |            | Ardei Gras           | 100 g          |              |
|       |            |                      |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-968** din data: **06.08.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Luca Catalina     | 21 ani  | F      | 1.69 m    | 122.3 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Cereale musli cu fructe Sanovita                          | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Biscuiti fara zahar Gullon                                | 40 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          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Covrigei                                                  | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Sufleu de conopida                                        | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-968** din data: **06.08.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Luca Catalina     | 21 ani  | F      | 1.69 m    | 122.3 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  | Portocale                       | 300 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Supa crema broccoli(350 g)      | 100 g          |              |
|          |            | Crutoane integrale              | 60 g           |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime            | 15 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Covrigei                        | 40 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ghiveci de legume               | 200 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui                  | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-968** din data: **06.08.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Luca Catalina     | 21 ani  | F      | 1.69 m    | 122.3 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Crema de branza Almette cu verdeata                       | 15 g           |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Covrigei                                                  | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Morcovi fierti                                            | 250 g          |              |
|       |            | Ulei de masline                                           | 15 g           |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Biscuiti fara zahar Gullon                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-968** din data: **06.08.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Luca Catalina     | 21 ani  | F      | 1.69 m    | 122.3 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                     | 30 g           |              |
|        |            | Crema de branza Almette cu verdeata | 15 g           |              |
|        |            | Cascaval                            | 30 g           |              |
|        |            | Ardei Gras                          | 100 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                                | 300 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Pranz      | Fasole batuta(uscata)               | 250 g          |              |
|        |            | Sfecla rosie                        | 150 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare II | Covrigei                            | 40 g           |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Cina       | Varza calita                        | 200 g          |              |
|        |            | Piept de pui fara piele la gratar   | 100 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-968** din data: **06.08.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Luca Catalina     | 21 ani  | F      | 1.69 m    | 122.3 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|         |            | Mere                                                      | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Portocale                                                 | 300 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Branza telemea vaca                                       | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Covrigei                                                  | 40 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-968** din data: **06.08.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Luca Catalina     | 21 ani  | F      | 1.69 m    | 122.3 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla              | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala            | 30 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Covrigei                   | 40 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Tocanita de pui cu legume  | 300 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Biscuiti fara zahar Gullon | 40 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Tocanita de pui cu legume  | 200 g          |              |
|          |            |                            |                |              |