

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1033** din data: **15.10.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mocan Adina       | 28 ani  | F      | 1.61 m    | 71.7 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  | Perle de branza cu smantana 4% LaDorna                    | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Piure de cartofi                                          | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1033** din data: **15.10.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mocan Adina       | 28 ani  | F      | 1.61 m    | 71.7 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Covrigei                                                  | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Kiwi                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca                                       | 80 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 15 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1033** din data: **15.10.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mocan Adina       | 28 ani  | F      | 1.61 m    | 71.7 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                              | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                        | 30 g           |              |
|          |            | Salata de ciuperci (fara maioneza)     | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                             | 100 g          |              |
|          |            |                                        |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Pere                                   | 250 g          |              |
|          |            |                                        |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                        | 60 g           |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime                   | 15 g           |              |
|          |            |                                        |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4% LaDorna | 180 g          |              |
|          |            |                                        |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ghiveci de legume                      | 200 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc                    | 100 g          |              |
|          |            |                                        |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1033** din data: **15.10.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mocan Adina       | 28 ani  | F      | 1.61 m    | 71.7 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Zacusca                                                   | 150 g          |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4% LaDorna                    | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca                                       | 80 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1033** din data: **15.10.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Mocan Adina       | 28 ani  | F      | 1.61 m    | 71.7 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:              | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%               | 150 g          |              |
|        |            | Merisoare deshidratate | 50 g           |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                   | 300 g          |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac      | 300 g          |              |
|        |            | Ficatei de pui         | 100 g          |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                   | 25 g           |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri            | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac      | 200 g          |              |
|        |            |                        |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1033** din data: **15.10.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mocan Adina       | 28 ani  | F      | 1.61 m    | 71.7 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|         |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|         |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Kiwi                                                      | 250 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Tocanita de pui cu legume                                 | 300 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|         |            | Branza telemea vaca                                       | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1033** din data: **15.10.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Mocan Adina       | 28 ani  | F      | 1.61 m    | 71.7 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                              | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Crema de ciocolata cu stevie           | 30 g           |              |
|          |            | Paine integrala                        | 30 g           |              |
|          |            |                                        |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4% LaDorna | 180 g          |              |
|          |            |                                        |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi              | 250 g          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor                     | 100 g          |              |
|          |            |                                        |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                   | 25 g           |              |
|          |            |                                        |                |              |
| Duminica | Cina       | Carnati afumati                        | 80 g           |              |
|          |            | Rosii                                  | 100 g          |              |
|          |            |                                        |                |              |