

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1049** din data: **02.11.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Uduc Maria        | 65 ani  | F      | 90.40 m   | 1.52 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Fette Biscottate                                          | 20 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Bresaola                                                  | 30 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Gutui                                                     | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Supa crema de legume                                      | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            | Crutoane integrale                                        | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1049** din data: **02.11.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Uduc Maria        | 65 ani  | F      | 90.40 m   | 1.52 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Fette Biscottate                                          | 20 g           |              |
|       |            | Zacusca                                                   | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Kefir 3,5                                                 | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            | Broccoli                                                  | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1049** din data: **02.11.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Uduc Maria        | 65 ani  | F      | 90.40 m   | 1.52 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Fette Biscottate                | 20 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                      | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Struguri                        | 170 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Tocanita de pui cu legume       | 300 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Kefir 3,5                       | 250 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Cina       | Tocanita de pui cu legume       | 200 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1049** din data: **02.11.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Uduc Maria        | 65 ani  | F      | 90.40 m   | 1.52 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Fette Biscottate                                          | 20 g           |              |
|       |            | Branza telemea vaca                                       | 50 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Kefir 3,5                                                 | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ghiveci de legume                                         | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1049** din data: **02.11.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Uduc Maria        | 65 ani  | F      | 90.40 m   | 1.52 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Fructe de padure congelate | 200 g          |              |
|        |            | Iaurt 2%                   | 150 g          |              |
|        |            | Banane                     | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                       | 300 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Morcov fiert               | 300 g          |              |
|        |            | Branza telemea vaca        | 50 g           |              |
|        |            | Pulpa de curcan            | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                       | 25 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                | 100 g          |              |
|        |            | Spanac                     | 200 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1049** din data: **02.11.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Uduc Maria        | 65 ani  | F      | 90.40 m   | 1.52 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Fette Biscottate      | 20 g           |              |
|         |            | Almette cu verdeata   | 15 g           |              |
|         |            | Sunca Praga           | 50 g           |              |
|         |            | Iaurt 2%              | 150 g          |              |
|         |            |                       |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Stafide               | 50 g           |              |
|         |            |                       |                |              |
| Sambata | Pranz      | Fasole batuta(uscata) | 250 g          |              |
|         |            | Sfecla rosie          | 150 g          |              |
|         |            |                       |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                  | 25 g           |              |
|         |            |                       |                |              |
| Sambata | Cina       | Omleta simpla         | 100 g          |              |
|         |            | Branza telemea vaca   | 20 g           |              |
|         |            | Castraveti            | 100 g          |              |
|         |            |                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1049** din data: **02.11.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Uduc Maria        | 65 ani  | F      | 90.40 m   | 1.52 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Kefir 3,5                         | 250 g          |              |
|          |            | Fette Biscottate                  | 20 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Nuci                              | 25 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi         | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan                   | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Gustare II | Kefir 3,5                         | 250 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Cina       | Mozzarella light                  | 100 g          |              |
|          |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                             | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |