

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1140** din data: **10.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Herlo Loredana    | 35 ani  | F      | 1.60 m    | 102.9 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Crema de ciocolata cu stevie                              | 25 g           |              |
|       |            | Banane                                                    | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Lipie                                                     | 60 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 20 g           |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Varza                                                     | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | 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-1140** din data: **10.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Herlo Loredana    | 35 ani  | F      | 1.60 m    | 102.9 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Stafide                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Mandarine                                                 | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1140** din data: **10.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Herlo Loredana    | 35 ani  | F      | 1.60 m    | 102.9 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  | Banane                             | 150 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Cartofi fierti                     | 150 g          |              |
|          |            | Unt                                | 10 g           |              |
|          |            | Carne slaba de porc                | 100 g          |              |
|          |            | Castraveti                         | 150 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                               | 25 g           |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Miercuri | Cina       | Omleta simpla                      | 100 g          |              |
|          |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli | 50 g           |              |
|          |            | Rosii cherry                       | 100 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1140** din data: **10.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Herlo Loredana    | 35 ani  | F      | 1.60 m    | 102.9 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                       | 30 g           |              |
|       |            | Telemea de vaca                       | 50 g           |              |
|       |            | Masline negre                         | 50 g           |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mere                                  | 300 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Pranz      | Telemea de vaca                       | 100 g          |              |
|       |            | Sunca presata de porc Sissi           | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                                 | 100 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                  | 25 g           |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar     | 100 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1140** din data: **10.02.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Herlo Loredana    | 35 ani  | F      | 1.60 m    | 102.9 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Banane            | 150 g          |              |
|        |            | Iaurt 2%          | 150 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere              | 300 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac | 300 g          |              |
|        |            | Ficatei de pui    | 100 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci              | 30 g           |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri       | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac | 200 g          |              |
|        |            |                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1140** din data: **10.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Herlo Loredana    | 35 ani  | F      | 1.60 m    | 102.9 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|         |            | Sunca presata de porc Sissi                               | 50 g           |              |
|         |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|         |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Mandarine                                                 | 300 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1140** din data: **10.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Herlo Loredana    | 35 ani  | F      | 1.60 m    | 102.9 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Sana Napolact                                             | 250 g          |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi                                 | 250 g          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor                                        | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |