

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1175** din data: **10.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biro Ildiko       | 51 ani  | F      | 1.68 m    | 99.9 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Zacusca                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Covrigei                                                  | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Orez brun fiert                                           | 150 g          |              |
|       |            | Sfecla rosie                                              | 150 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu Rio Mare                               | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1175** din data: **10.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biro Ildiko       | 51 ani  | F      | 1.68 m    | 99.9 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Compot ananas                                             | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Covrigei                                                  | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Spanac                                                    | 200 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1175** din data: **10.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biro Ildiko       | 51 ani  | F      | 1.68 m    | 99.9 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala  | 30 g           |              |
|          |            | Unt de arahide   | 20 g           |              |
|          |            | Banane           | 50 g           |              |
|          |            |                  |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Ciocolata stevie | 30 g           |              |
|          |            |                  |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Hummus           | 150 g          |              |
|          |            | Morcovi          | 200 g          |              |
|          |            |                  |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Covrigei         | 40 g           |              |
|          |            |                  |                |              |
| Miercuri | Cina       | Mozzarella light | 100 g          |              |
|          |            | Sunca Praga      | 50 g           |              |
|          |            | Rosii cherry     | 100 g          |              |
|          |            |                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1175** din data: **10.03.2021**

|                          |                |               |                  |                  |
|--------------------------|----------------|---------------|------------------|------------------|
| <b>Numele Prenumele:</b> | <b>Varsta:</b> | <b>Sexul:</b> | <b>Inaltime:</b> | <b>Greutate:</b> |
| <b>Biro Ildiko</b>       | <b>51 ani</b>  | <b>F</b>      | <b>1.68 m</b>    | <b>99.9 kg</b>   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Salam de casa                                             | 50 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Covrigei                                                  | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1175** din data: **10.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biro Ildiko       | 51 ani  | F      | 1.68 m    | 99.9 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                   | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Covrigei                    | 40 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                    | 150 g          |              |
|        |            |                             |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Compot ananas               | 300 g          |              |
|        |            |                             |                |              |
| Vineri | Pranz      | Fasole batuta(uscata)       | 250 g          |              |
|        |            | Ceapa rosie                 | 150 g          |              |
|        |            |                             |                |              |
| Vineri | Gustare II | Ciocolata stevie            | 30 g           |              |
|        |            |                             |                |              |
| Vineri | Cina       | Avocado                     | 100 g          |              |
|        |            | Ton in suc propriu Rio Mare | 50 g           |              |
|        |            | Rosii cherry                | 100 g          |              |
|        |            |                             |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1175** din data: **10.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biro Ildiko       | 51 ani  | F      | 1.68 m    | 99.9 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 150 g          |              |
|         |            | Chia                                                      | 30 g           |              |
|         |            | Stafide                                                   | 10 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Covrigei                                                  | 40 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa crema de legume                                      | 100 g          |              |
|         |            | Parmezan                                                  | 15 g           |              |
|         |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Supa crema de legume                                      | 100 g          |              |
|         |            | Parmezan                                                  | 15 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1175** din data: **10.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biro Ildiko       | 51 ani  | F      | 1.68 m    | 99.9 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Mozzarella light | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala  | 30 g           |              |
|          |            | Rosii cherry     | 100 g          |              |
|          |            |                  |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Ciocolata stevie | 30 g           |              |
|          |            |                  |                |              |
| Duminica | Pranz      | Piure de mazare  | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan  | 100 g          |              |
|          |            |                  |                |              |
| Duminica | Gustare II | Covrigei         | 40 g           |              |
|          |            |                  |                |              |
| Duminica | Cina       | Omleta simpla    | 100 g          |              |
|          |            | Parmezan         | 15 g           |              |
|          |            | Ridichi          | 100 g          |              |
|          |            |                  |                |              |