

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1180** din data: **12.03.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Budea Daniela     | 22 ani  | F      | 1.66 m    | 86.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Guacamole                                                 | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Covrigei                                                  | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 150 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 50 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1180** din data: **12.03.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Budea Daniela     | 22 ani  | F      | 1.66 m    | 86.4 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Stafide                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Struguri                                                  | 170 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 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          |              |
|       |            | Somon                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1180** din data: **12.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Budea Daniela     | 22 ani  | F      | 1.66 m    | 86.4 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                               | 30 g           |              |
|          |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                    | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                        | 150 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Morcov fiert                                  | 200 g          |              |
|          |            | Cascaval                                      | 50 g           |              |
|          |            | Piept de pui fara piele la gratar             | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Covrigei                                      | 40 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 200 g          |              |
|          |            | Sunca presata de pui Sissi                    | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1180** din data: **12.03.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Budea Daniela     | 22 ani  | F      | 1.66 m    | 86.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Covrigei                                                  | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 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-1180** din data: **12.03.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Budea Daniela     | 22 ani  | F      | 1.66 m    | 86.4 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Chia              | 35 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%          | 150 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Portocale         | 300 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac | 300 g          |              |
|        |            | Somon             | 100 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Covrigei          | 40 g           |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri       | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac | 200 g          |              |
|        |            |                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1180** din data: **12.03.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Budea Daniela     | 22 ani  | F      | 1.66 m    | 86.4 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|         |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|         |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Struguri                                                  | 170 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa crema de legume                                      | 100 g          |              |
|         |            | Crutoane integrale                                        | 60 g           |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1180** din data: **12.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Budea Daniela     | 22 ani  | F      | 1.66 m    | 86.4 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Zacusca                             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                     | 30 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                            | 150 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Migdale                             | 25 g           |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi           | 250 g          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor                  | 100 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                | 25 g           |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Duminica | Cina       | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele       | 100 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |