

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1204** din data: **26.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popa Maria        | 53 ani  | F      | 1.67 m    | 92.3 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                           | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Kiwi                              | 250 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte             | 150 g          |              |
|       |            | Sos de rosii                      | 150 g          |              |
|       |            | Parmezan                          | 20 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Cina       | Avocado                           | 100 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare | 50 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                      | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1204** din data: **26.03.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Popa Maria        | 53 ani  | F      | 1.67 m    | 92.3 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 30 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12%                       | 300 g          |              |
|       |            | Ficategi de pui                                           | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1204** din data: **26.03.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Popa Maria        | 53 ani  | F      | 1.67 m    | 92.3 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Seminte de floarea soarelui                               | 30 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|          |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Broccoli (congelat)                                       | 200 g          |              |
|          |            | Somon                                                     | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1204** din data: **26.03.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Popa Maria        | 53 ani  | F      | 1.67 m    | 92.3 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                       | 30 g           |              |
|       |            | Slanina                               | 20 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                          | 100 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mere                                  | 300 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Pranz      | Orez brun fiert                       | 150 g          |              |
|       |            | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)     | 150 g          |              |
|       |            | Carne slaba de vita                   | 100 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact               | 330 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele         | 100 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1204** din data: **26.03.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popa Maria        | 53 ani  | F      | 1.67 m    | 92.3 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          |              |
|        |            | Pulpa de pui la gratar | 100 g          |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                   | 25 g           |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri            | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac      | 200 g          |              |
|        |            |                        |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1204** din data: **26.03.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Popa Maria        | 53 ani  | F      | 1.67 m    | 92.3 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|         |            | Sunca Praga                                               | 30 g           |              |
|         |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 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 | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|         |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|         |            | Rosii cherry                                              | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1204** din data: **26.03.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Popa Maria        | 53 ani  | F      | 1.67 m    | 92.3 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Cascaval                          | 30 g           |              |
|          |            | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|          |            | Unt                               | 10 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Kiwi                              | 250 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi         | 250 g          |              |
|          |            | Somon                             | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Cina       | Omleta simpla                     | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval ras                      | 15 g           |              |
|          |            | Rosii                             | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |