

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1275** din data: **22.05.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Miron Adriana     | 53 ani  | F      | 1.58 m    | 137.4 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Salam de casa                                             | 50 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Portocale                                                 | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga fiarta                                           | 150 g          |              |
|       |            | Cas de vaca                                               | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1275** din data: **22.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Miron Adriana     | 53 ani  | F      | 1.58 m    | 137.4 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Branza Tofu                                               | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Somon                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1275** din data: **22.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Miron Adriana     | 53 ani  | F      | 1.58 m    | 137.4 kg  |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|          |            | Somon afumat                                              | 30 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Cirese                                                    | 250 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Supa crema de legume (o portie)                           | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|          |            | Crutoane integrale                                        | 60 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Branza Tofu                                               | 100 g          |              |
|          |            | Sunca presata de pui Sissi                                | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1275** din data: **22.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Miron Adriana     | 53 ani  | F      | 1.58 m    | 137.4 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi                                | 50 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Capsuni                                                   | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | 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-1275** din data: **22.05.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Miron Adriana     | 53 ani  | F      | 1.58 m    | 137.4 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Merisoare deshidratate     | 50 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                   | 150 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                       | 300 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Morcov fiert               | 250 g          |              |
|        |            | Cas de vaca                | 50 g           |              |
|        |            | Pulpa de pui la gratar     | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Caju                       | 25 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                | 100 g          |              |
|        |            | Sunca presata de pui Sissi | 50 g           |              |
|        |            | Ardei Gras                 | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1275** din data: **22.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Miron Adriana     | 53 ani  | F      | 1.58 m    | 137.4 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Zacusca                                                   | 150 g          |              |
|         |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Salam de casa                                             | 80 g           |              |
|         |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1275** din data: **22.05.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Miron Adriana     | 53 ani  | F      | 1.58 m    | 137.4 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Slanina                               | 20 g           |              |
|          |            | Paine integrala                       | 30 g           |              |
|          |            | Rosii cherry                          | 100 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Portocale                             | 300 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi             | 250 g          |              |
|          |            | Somon                                 | 100 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                  | 30 g           |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Duminica | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui                        | 100 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |