

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1347** din data: **21.07.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Andreea Pacurari  | 31 ani  | F      | 1.63 m    | 89.2 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Pepene rosu                                               | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 150 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1347** din data: **21.07.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Andreea Pacurari  | 31 ani  | F      | 1.63 m    | 89.2 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Merisoare deshidratate                                    | 20 g           |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ghiveci de legume                                         | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-1347</b> din data: <b>21.07.2021</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Andreea Pacurari                                                                      | 31 ani  | F      | 1.63 m    | 89.2 kg   |

MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|          |            | Slanina                           | 20 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                        | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Migdale                           | 25 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Fasole batuta(uscata)             | 250 g          |              |
|          |            | Ceapa rosie                       | 150 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice    | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc               | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1347** din data: **21.07.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Andreea Pacurari  | 31 ani  | F      | 1.63 m    | 89.2 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                     | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                 | 15 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                        | 100 g          |              |
|       |            | Prosciutto crudo                    | 50 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Pepene rosu                         | 400 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 300 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele       | 100 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                | 25 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Cina       | Rosii cherry                        | 100 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare    | 50 g           |              |
|       |            | Avocado                             | 100 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1347** din data: **21.07.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Andreea Pacurari  | 31 ani  | F      | 1.63 m    | 89.2 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                      | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|--------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Piersici                       | 150 g          |              |
|        |            | Banane                         | 100 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 | Inghetata fara zahar Betty Ice | 100 g          |              |
|        |            |                                |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                    | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac              | 200 g          |              |
|        |            |                                |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1347** din data: **21.07.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Andreea Pacurari  | 31 ani  | F      | 1.63 m    | 89.2 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|         |            | Afine                                                     | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Caju                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Morcovi fierti                                            | 250 g          |              |
|         |            | Telemea de vaca                                           | 50 g           |              |
|         |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Telemea de vaca                                           | 50 g           |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1347** din data: **21.07.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Andreea Pacurari  | 31 ani  | F      | 1.63 m    | 89.2 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Guacamole                                  | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                                   | 150 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Pepene rosu                                | 400 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor                         | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                       | 25 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de legume(o portie)                 | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime                       | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |