

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1349** din data: **22.07.2021**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dehelean Giorgiana | 38 ani  | F      | 1.00 m    | 78.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Prune                                                     | 200 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          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1349** din data: **22.07.2021**

|                    |         |        |           |           |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Dehelean Giorgiana | 38 ani  | F      | 1.00 m    | 78.4 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Sufleu de conopida ( cu oua si smantana 12%, la cuptor)   | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1349** din data: **22.07.2021**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dehelean Giorgiana | 38 ani  | F      | 1.00 m    | 78.4 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                     | 30 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza     | 100 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                          | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                            | 150 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                              | 150 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 300 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele       | 100 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact             | 330 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Miercuri | Cina       | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 200 g          |              |
|          |            | Oua ochiuri                         | 50 g           |              |
|          |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1349** din data: **22.07.2021**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dehelean Giorgiana | 38 ani  | F      | 1.00 m    | 78.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Pere                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Somon                                                     | 100 g          |              |
|       |            | Broccoli (congelat)                                       | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1349** din data: **22.07.2021**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dehelean Giorgiana | 38 ani  | F      | 1.00 m    | 78.4 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Somon afumat                      | 30 g           |              |
|        |            | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|        |            | Unt                               | 10 g           |              |
|        |            | Rosii cherry                      | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact           | 330 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Morcovi fierti                    | 250 g          |              |
|        |            | Cascaval                          | 50 g           |              |
|        |            | Piept de pui file, fara piele     | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Omleta simpla                     | 100 g          |              |
|        |            | Cascaval ras                      | 15 g           |              |
|        |            | Ardei Gras                        | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1349** din data: **22.07.2021**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dehelean Giorgiana | 38 ani  | F      | 1.00 m    | 78.4 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de migdale                  | 150 g          |              |
|         |            | Chia                              | 30 g           |              |
|         |            | Banane                            | 50 g           |              |
|         |            |                                   |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Banane                            | 150 g          |              |
|         |            |                                   |                |              |
| Sambata | Pranz      | Humus                             | 200 g          |              |
|         |            | Ardei Gras                        | 100 g          |              |
|         |            |                                   |                |              |
| Sambata | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice    | 100 g          |              |
|         |            |                                   |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|         |            | Carne slaba de porc               | 100 g          |              |
|         |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1349** din data: **22.07.2021**

| Numele Prenumele:  | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|--------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Dehelean Giorgiana | 38 ani  | F      | 1.00 m    | 78.4 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Mozzarella light                           | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Prune                                      | 200 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|          |            | Somon                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%          | 180 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Avocado                                    | 100 g          |              |
|          |            | Ton in suc propriu Rio Mare                | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |