

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1381** din data: **13.08.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Sircuta Cristina  | 44 ani  | F      | 1.64 m    | 89 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                  | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                          | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Piersici                         | 350 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte            | 150 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                    | 150 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice   | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Luni  | Cina       | Avocado                          | 100 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 50 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                     | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1381** din data: **13.08.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Sircuta Cristina  | 44 ani  | F      | 1.64 m    | 89 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 40 g           |              |
|       |            | Goji uscate                                               | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Somon afumat                                              | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt)                     | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1381** din data: **13.08.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Sircuta Cristina  | 44 ani  | F      | 1.64 m    | 89 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                               | 30 g           |              |
|          |            | Salam de casa                                 | 50 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                                    | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Pepene galben                                 | 350 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 300 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc                           | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                       | 330 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 200 g          |              |
|          |            | Piept de curcan                               | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1381** din data: **13.08.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Sircuta Cristina  | 44 ani  | F      | 1.64 m    | 89 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Parizer                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Somon                                                     | 100 g          |              |
|       |            | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1381** din data: **13.08.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Sircuta Cristina  | 44 ani  | F      | 1.64 m    | 89 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Goji uscate                                               | 50 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Pepene rosu                                               | 400 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12%                       | 300 g          |              |
|        |            | Pulpa de curcan                                           | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1381** din data: **13.08.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Sircuta Cristina  | 44 ani  | F      | 1.64 m    | 89 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|         |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|         |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa crema broccoli (o portie)                            | 100 g          |              |
|         |            | Crutoane integrale                                        | 60 g           |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime                                      | 10 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1381** din data: **13.08.2021**

|                          |                |               |                  |                  |
|--------------------------|----------------|---------------|------------------|------------------|
| <b>Numele Prenumele:</b> | <b>Varsta:</b> | <b>Sexul:</b> | <b>Inaltime:</b> | <b>Greutate:</b> |
| Sircuta Cristina         | 44 ani         | F             | 1.64 m           | 89 kg            |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                      | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Mozzarella light               | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                | 30 g           |              |
|          |            | Rosii cherry                   | 100 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Piersici                       | 350 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Duminica | Pranz      | Mancare de spanac              | 300 g          |              |
|          |            | Somon                          | 100 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Duminica | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice | 100 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Duminica | Cina       | Oua ochiuri                    | 50 g           |              |
|          |            | Mancare de spanac              | 200 g          |              |
|          |            |                                |                |              |