

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1488** din data: **11.11.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bota Simona       | 43 ani  | F      | 1.65 m    | 72 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Salam de casa                                             | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Struguri                                                  | 170 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Supa crema de legume (o portie)                           | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            | Crutoane integrale                                        | 60 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            | Telemea de vaca                                           | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1488** din data: **11.11.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bota Simona       | 43 ani  | F      | 1.65 m    | 72 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5             | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb               | 40 g           |              |
|       |            |                               |                |              |
| Marti | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact       | 330 g          |              |
|       |            |                               |                |              |
| Marti | Pranz      | Prosciutto crudo              | 100 g          |              |
|       |            | Telemea de vaca               | 50 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                  | 100 g          |              |
|       |            |                               |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                       | 25 g           |              |
|       |            |                               |                |              |
| Marti | Cina       | Varza calita                  | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele | 100 g          |              |
|       |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1488** din data: **11.11.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bota Simona       | 43 ani  | F      | 1.65 m    | 72 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                               | 30 g           |              |
|          |            | Almette cu verdeata                           | 15 g           |              |
|          |            | Prosciutto crudo                              | 50 g           |              |
|          |            | Rosii cherry                                  | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Portocale                                     | 300 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 300 g          |              |
|          |            | Rosii cherry                                  | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                          | 25 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 300 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele                 | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1488** din data: **11.11.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bota Simona       | 43 ani  | F      | 1.65 m    | 72 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala         | 30 g           |              |
|       |            | Zacusca                 | 80 g           |              |
|       |            | OU fiert                | 50 g           |              |
|       |            |                         |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Migdale                 | 25 g           |              |
|       |            |                         |                |              |
| Joi   | Pranz      | Paine integrala         | 30 g           |              |
|       |            | Humus                   | 150 g          |              |
|       |            | Ardei Gras              | 100 g          |              |
|       |            |                         |                |              |
| Joi   | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact | 330 g          |              |
|       |            |                         |                |              |
| Joi   | Cina       | Ficatei de pui          | 100 g          |              |
|       |            | Rosii cherry            | 200 g          |              |
|       |            | Telemea rasa            | 20 g           |              |
|       |            |                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1488** din data: **11.11.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bota Simona       | 43 ani  | F      | 1.65 m    | 72 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Stafide                             | 50 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                            | 150 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                                | 300 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 300 g          |              |
|        |            | Carne slaba de porc                 | 100 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                                | 25 g           |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Cina       | Omleta simpla                       | 100 g          |              |
|        |            | Telemea rasa                        | 20 g           |              |
|        |            | Rosii cherry                        | 100 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1488** din data: **11.11.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bota Simona       | 43 ani  | F      | 1.65 m    | 72 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Salata de vinete fara maioneaza                           | 100 g          |              |
|         |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|         |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Struguri                                                  | 170 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa crema de legume (o portie)                           | 100 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime                                      | 15 g           |              |
|         |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Prosciutto crudo                                          | 100 g          |              |
|         |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1488** din data: **11.11.2021**

|                          |                |               |                  |                  |
|--------------------------|----------------|---------------|------------------|------------------|
| <b>Numele Prenumele:</b> | <b>Varsta:</b> | <b>Sexul:</b> | <b>Inaltime:</b> | <b>Greutate:</b> |
| Bota Simona              | 43 ani         | F             | 1.65 m           | 72 kg            |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Oua ochiuri     | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala | 30 g           |              |
|          |            |                 |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Portocale       | 300 g          |              |
|          |            |                 |                |              |
| Duminica | Pranz      | Piure de mazare | 250 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui  | 100 g          |              |
|          |            |                 |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci            | 25 g           |              |
|          |            |                 |                |              |
| Duminica | Cina       | Telemea de vaca | 100 g          |              |
|          |            | Rosii           | 100 g          |              |
|          |            |                 |                |              |