

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1522** din data: **05.01.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Matei Daciana     | 27 ani  | F      | 1.67 m    | 96.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Philadelphia light- crema de branza                       | 15 g           |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Kiwi                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 150 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1522** din data: **05.01.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Matei Daciana     | 27 ani  | F      | 1.67 m    | 96.4 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Telemea de vaca                                           | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1522** din data: **05.01.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Matei Daciana     | 27 ani  | F      | 1.67 m    | 96.4 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                       | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca                               | 80 g           |              |
|          |            | OU fiert                              | 50 g           |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                | 150 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mancare de spanac                     | 300 g          |              |
|          |            | Ficatei de pui                        | 100 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                  | 25 g           |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele         | 100 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1522** din data: **05.01.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Matei Daciana     | 27 ani  | F      | 1.67 m    | 96.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                     | 30 g           |              |
|       |            | Philadelphia light- crema de branza | 15 g           |              |
|       |            | Carnati afumati                     | 50 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact             | 330 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Pranz      | Telemea de vaca                     | 100 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                         | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                               | 100 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                | 25 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Cina       | Omleta simpla                       | 100 g          |              |
|       |            | Cascaval ras                        | 15 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                          | 100 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1522** din data: **05.01.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Matei Daciana     | 27 ani  | F      | 1.67 m    | 96.4 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Stafide                                                 | 50 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                                                | 150 g          |              |
|        |            |                                                         |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Kiwi                                                    | 250 g          |              |
|        |            |                                                         |                |              |
| Vineri | Pranz      | Sufleu de conopida ( cu oua si smantana 12%, la cuptor) | 300 g          |              |
|        |            | Piept de pui file, fara piele                           | 100 g          |              |
|        |            |                                                         |                |              |
| Vineri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                                 | 330 g          |              |
|        |            |                                                         |                |              |
| Vineri | Cina       | Sufleu de conopida ( cu oua si smantana 12%, la cuptor) | 300 g          |              |
|        |            | Rosii cherry                                            | 100 g          |              |
|        |            |                                                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1522** din data: **05.01.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Matei Daciana     | 27 ani  | F      | 1.67 m    | 96.4 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5          | 200 g          |              |
|         |            | Banane                     | 100 g          |              |
|         |            | Fructe de padure congelate | 150 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Portocale                  | 300 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Tocanita de pui cu legume  | 300 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                       | 25 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Tocanita de pui cu legume  | 200 g          |              |
|         |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1522** din data: **05.01.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Matei Daciana     | 27 ani  | F      | 1.67 m    | 96.4 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Oua ochiuri                                | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Kiwi                                       | 250 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc                        | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Ciocolata stevie                           | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de pui(o portie)                    | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 20%                               | 20 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |