

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Rujan Andreea     | 19 ani  | F      | 1.59 m    | 74 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 250 g          |              |
|       |            | Gustare tip Crackers (32 g)                               | 32 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane fara coaja                                         | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Salata orientala(400 g)                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rujan Andreea     | 19 ani  | F      | 1.59 m    | 74 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                       | 150 g          |              |
|       |            | Cereale musli cu fructe Sanovita  | 40 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare I  | Gustare tip Crackers (32 g)       | 32 g           |              |
|       |            | Mandarine                         | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Pranz      | Ciorba de pui(350 g)              | 100 g          |              |
|       |            | Chifla integrala                  | 60 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                          | 20 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                              | 30 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Cina       | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|       |            | Ghiveci de legume                 | 200 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rujan Andreea     | 19 ani  | F      | 1.59 m    | 74 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Chifla integrala                                | 60 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza                 | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                                           | 50 g           |              |
|          |            |                                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Iaurt 2%                                        | 330 g          |              |
|          |            |                                                 |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Orez brun fiert                                 | 200 g          |              |
|          |            | Tocanita de pui cu legume                       | 120 g          |              |
|          |            |                                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                            | 30 g           |              |
|          |            |                                                 |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez) | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 1,5 %                                     | 20 g           |              |
|          |            |                                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rujan Andreea     | 19 ani  | F      | 1.59 m    | 74 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Chifla integrala                                          | 60 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Smochine uscate                                           | 80 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 200 g          |              |
|       |            | Sos pesto borcan                                          | 20 g           |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|       |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli                        | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rujan Andreea     | 19 ani  | F      | 1.59 m    | 74 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Chifla integrala                                          | 60 g           |              |
|        |            | Unt de arahide                                            | 15 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Banane fara coaja                                         | 100 g          |              |
|        |            | Mandarine                                                 | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mamaliga                                                  | 250 g          |              |
|        |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|        |            | Muraturi asortate                                         | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|        |            | Cascaval                                                  | 10 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rujan Andreea     | 19 ani  | F      | 1.59 m    | 74 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Chia                            | 30 g           |              |
|         |            | Lapte de vaca 1,5               | 150 g          |              |
|         |            | Banane fara coaja               | 20 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Iaurt 1,5 %                     | 150 g          |              |
|         |            | Paine crocanta de secara(wassa) | 30 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mozzarella                      | 100 g          |              |
|         |            | Paine crocanta de secara(wassa) | 20 g           |              |
|         |            | Salata verde                    | 200 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                            | 30 g           |              |
|         |            |                                 |                |              |
| Sambata | Cina       | Omleta simpla                   | 100 g          |              |
|         |            | Spanac                          | 200 g          |              |
|         |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-153** din data: **12.01.2017**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rujan Andreea     | 19 ani  | F      | 1.59 m    | 74 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                                | 150 g          |              |
|          |            | Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui) | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Cascaval                                   | 50 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi                  | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                     | 100 g          |              |
|          |            | Unt                                        | 10 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                       | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Branza proaspata de vaca                   | 100 g          |              |
|          |            | Chifla integrala                           | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |