

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1542** din data: **14.01.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Adina Puha        | 54 ani  | F      | 1.59 m    | 64 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 150 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 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-1542** din data: **14.01.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Adina Puha        | 54 ani  | F      | 1.59 m    | 64 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Musli cu fructe                                           | 40 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1542** din data: **14.01.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Adina Puha        | 54 ani  | F      | 1.59 m    | 64 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          |              |
|          |            | Sunca Praga                     | 50 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Mere                            | 300 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Carne slaba de porc             | 100 g          |              |
|          |            | Fasole batuta(uscata)           | 200 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                            | 25 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Cina       | Conopida                        | 200 g          |              |
|          |            | Ulei de masline                 | 10 g           |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele   | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1542** din data: **14.01.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Adina Puha        | 54 ani  | F      | 1.59 m    | 64 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Pere                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1542** din data: **14.01.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Adina Puha        | 54 ani  | F      | 1.59 m    | 64 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala               | 30 g           |              |
|        |            | Almette cu verdeata           | 15 g           |              |
|        |            | Prosciutto crudo              | 50 g           |              |
|        |            | Rosii cherry                  | 100 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                          | 300 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac             | 250 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                   | 100 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact       | 330 g          |              |
|        |            |                               |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui file, fara piele | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac             | 200 g          |              |
|        |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1542** din data: **14.01.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Adina Puha        | 54 ani  | F      | 1.59 m    | 64 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Stafide                                                   | 50 g           |              |
|         |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Pastrav                                                   | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|         |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 50 g           |              |
|         |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1542** din data: **14.01.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Adina Puha        | 54 ani  | F      | 1.59 m    | 64 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Chia                                                      | 35 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Mix legume mexicane                                       | 250 g          |              |
|          |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |