

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1584** din data: **18.02.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pop Manuela       | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 61 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Guacamole                                                 | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Afine                                                     | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 150 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Somon                                                     | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Sana 3,5 %                                                | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1584** din data: **18.02.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pop Manuela       | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 61 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ovaz                                             | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Kefir 3,5% grasime                                        | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Naut fiert                                                | 150 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt)                     | 200 g          |              |
|       |            | Carne slaba de vita                                       | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1584** din data: **18.02.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pop Manuela       | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 61 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  | Kiwi                              | 250 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Humus                             | 100 g          |              |
|          |            | Lipie                             | 60 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                        | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Cina       | Sparanghel                        | 200 g          |              |
|          |            | Unt                               | 10 g           |              |
|          |            | Dorada                            | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1584** din data: **18.02.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pop Manuela       | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 61 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 30 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Branza Brie                                               | 50 g           |              |
|       |            | Nuci                                                      | 20 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Sana 3,5 %                                                | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1584** din data: **18.02.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pop Manuela       | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 61 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Afine                                                     | 250 g          |              |
|        |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Kiwi                                                      | 250 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Telemea de capra                                          | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|        |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Salam de casa                                             | 80 g           |              |
|        |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1584** din data: **18.02.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pop Manuela       | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 61 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime          | 150 g          |              |
|         |            | Chia                                | 30 g           |              |
|         |            | Zmeura                              | 50 g           |              |
|         |            |                                     |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Sana 3,5 %                          | 250 g          |              |
|         |            |                                     |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 250 g          |              |
|         |            | Oua ochiuri                         | 100 g          |              |
|         |            |                                     |                |              |
| Sambata | Gustare II | Caju                                | 25 g           |              |
|         |            |                                     |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de vacuta(o portie)          | 100 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime                | 20 g           |              |
|         |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1584** din data: **18.02.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pop Manuela       | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 61 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Salam de casa                    | 50 g           |              |
|          |            | Paine integrala                  | 30 g           |              |
|          |            | Castraveti                       | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Mere                             | 300 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Pranz      | Piure de mazare                  | 250 g          |              |
|          |            | Somon                            | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                             | 25 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Cina       | Mozzarella light                 | 100 g          |              |
|          |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                            | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |