

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1607** din data: **08.03.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Giurgiu Maria     | 33 ani  | F      | 1.64 m    | 86.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 30 g           |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Kiwi                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1607** din data: **08.03.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Giurgiu Maria     | 33 ani  | F      | 1.64 m    | 86.4 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  | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            | Telemea rasa                                              | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1607** din data: **08.03.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Giurgiu Maria     | 33 ani  | F      | 1.64 m    | 86.4 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          |              |
|          |            | Iaurt 2%                        | 150 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                          | 150 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mix legume mexicane             | 250 g          |              |
|          |            | Unt                             | 10 g           |              |
|          |            | Piept de pui                    | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                            | 25 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ficatei de pui                  | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                           | 200 g          |              |
|          |            | Telemea rasa                    | 20 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-1607</b> din data: <b>08.03.2022</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Giurgiu Maria                                  | 33 ani  | F      | 1.64 m    | 86.4 kg   |

JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                       | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                   | 10 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                            | 100 g          |              |
|       |            | Telemea de vaca                       | 30 g           |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Kiwi                                  | 250 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Pranz      | Telemea de vaca                       | 100 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                           | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                                 | 100 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                  | 25 g           |              |
|       |            |                                       |                |              |
| Joi   | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele         | 100 g          |              |
|       |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1607** din data: **08.03.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Giurgiu Maria     | 33 ani  | F      | 1.64 m    | 86.4 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      | Morcovi sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|        |            | Ficatei de pui                   | 100 g          |              |
|        |            |                                  |                |              |
| Vineri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact          | 330 g          |              |
|        |            |                                  |                |              |
| Vineri | Cina       | Ciorba de pui(o portie)          | 100 g          |              |
|        |            | Smantana 12 %grasime             | 30 g           |              |
|        |            |                                  |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1607** din data: **08.03.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Giurgiu Maria     | 33 ani  | F      | 1.64 m    | 86.4 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  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 150 g          |              |
|         |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|         |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|         |            | Cascaval                                                  | 40 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1607** din data: **08.03.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Giurgiu Maria     | 33 ani  | F      | 1.64 m    | 86.4 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      | 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       | Omleta simpla                              | 100 g          |              |
|          |            | Telemea rasa                               | 20 g           |              |
|          |            | Rosii                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |