

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1637** din data: **06.04.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Toba Norica       | 52 ani  | F      | 1.60 m    | 75.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Slanina                                                   | 20 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Pere                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga fiarta                                           | 150 g          |              |
|       |            | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu Rio Mare                               | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1637** din data: **06.04.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Toba Norica       | 52 ani  | F      | 1.60 m    | 75.4 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                                                     | 200 g          |              |
|       |            | Telemea rasa                                              | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1637** din data: **06.04.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Toba Norica       | 52 ani  | F      | 1.60 m    | 75.4 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                 | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca                         | 100 g          |              |
|          |            | Sunca presata de pui Sissi      | 50 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                          | 150 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Supa crema de legume (o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Mix seminte SanoVita            | 30 g           |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime            | 15 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                            | 25 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Cina       | Varza calita                    | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele   | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1637** din data: **06.04.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Toba Norica       | 52 ani  | F      | 1.60 m    | 75.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|       |            | Sunca presata de pui Sissi                                | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1637** din data: **06.04.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Toba Norica       | 52 ani  | F      | 1.60 m    | 75.4 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Merisoare deshidratate            | 50 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                              | 300 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac                 | 250 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                       | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Migdale                           | 25 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac                 | 200 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1637** din data: **06.04.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Toba Norica       | 52 ani  | F      | 1.60 m    | 75.4 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Unt de arahide                                            | 20 g           |              |
|         |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Banane                                                    | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|         |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Cascaval                                                  | 40 g           |              |
|         |            | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1637** din data: **06.04.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Toba Norica       | 52 ani  | F      | 1.60 m    | 75.4 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            | Salam de casa                              | 50 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                                 | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Pere                                       | 250 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|          |            | Somon                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                       | 25 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Ton in suc propriu Rio Mare                | 50 g           |              |
|          |            | Avocado                                    | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |