

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1701** din data: **01.06.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Molnar Monica     | 37 ani  | F      | 1.56 m    | 78.5 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  | Mango                                                     | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cartofi dulci                                             | 150 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 50 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1701** din data: **01.06.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Molnar Monica     | 37 ani  | F      | 1.56 m    | 78.5 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ovaz                                             | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Afine                                                     | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1701** din data: **01.06.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Molnar Monica     | 37 ani  | F      | 1.56 m    | 78.5 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  | Perle de branza cu smantana 4%-5%     | 180 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Linte gatita cu legume                | 300 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Ciocolata stevie                      | 30 g           |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele         | 100 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1701** din data: **01.06.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Molnar Monica     | 37 ani  | F      | 1.56 m    | 78.5 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Crema de branza Philadelphia Light                        | 15 g           |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1701** din data: **01.06.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Molnar Monica     | 37 ani  | F      | 1.56 m    | 78.5 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:              | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Merisoare deshidratate | 50 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%               | 150 g          |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Afine                  | 250 g          |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Pranz      | Humus                  | 200 g          |              |
|        |            | Castraveti             | 100 g          |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                   | 25 g           |              |
|        |            |                        |                |              |
| Vineri | Cina       | Prosciutto crudo       | 100 g          |              |
|        |            | Rosii                  | 100 g          |              |
|        |            |                        |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1701** din data: **01.06.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Molnar Monica     | 37 ani  | F      | 1.56 m    | 78.5 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Chia                                                      | 35 g           |              |
|         |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Morcovi sote (+1 lingura de unt)                          | 250 g          |              |
|         |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1701** din data: **01.06.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Molnar Monica     | 37 ani  | F      | 1.56 m    | 78.5 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Mango                                                     | 200 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|          |            | Somon                                                     | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime                                      | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |