

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1774** din data: **17.08.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lazar Eugenia     | 66 ani  | F      | 1.59 m    | 97.5 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Struguri                                                  | 170 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Cartofi fierti                                            | 150 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO                                 | 120 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1774** din data: **17.08.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lazar Eugenia     | 66 ani  | F      | 1.59 m    | 97.5 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ovaz                     | 40 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare I  | Nectarine                         | 350 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Pranz      | Telemea de oaie                   | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                             | 150 g          |              |
|       |            | Masline negre                     | 50 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                           | 25 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui                      | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1774** din data: **17.08.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lazar Eugenia     | 66 ani  | F      | 1.59 m    | 97.5 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                               | 30 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                                    | 100 g          |              |
|          |            | Telemea de oaie                               | 50 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Struguri                                      | 170 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 300 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                        | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                          | 25 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Rosii                                         | 100 g          |              |
|          |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 300 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1774** din data: **17.08.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lazar Eugenia     | 66 ani  | F      | 1.59 m    | 97.5 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Stafide                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO                                 | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1774** din data: **17.08.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Lazar Eugenia     | 66 ani  | F      | 1.59 m    | 97.5 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Chia                              | 35 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 | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac                 | 200 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1774** din data: **17.08.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lazar Eugenia     | 66 ani  | F      | 1.59 m    | 97.5 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Kefir 3,5% grasime                                        | 250 g          |              |
|         |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Nectarine                                                 | 350 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO                                 | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime                                      | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1774** din data: **17.08.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lazar Eugenia     | 66 ani  | F      | 1.59 m    | 97.5 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Mozzarella light                  | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Struguri                          | 170 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Pranz      | Morcovi sote (+1 lingura de unt)  | 250 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc               | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO         | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|          |            | Cascaval                          | 40 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |