

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1814** din data: **28.09.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Radac Adelina     | 26 ani  | F      | 1.62 m    | 125.3 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            | Carnati afumati                                           | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Piersici                                                  | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Orez fiert( brun, basmati, integral)                      | 150 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            | Sfecla rosie                                              | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1814** din data: **28.09.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Radac Adelina     | 26 ani  | F      | 1.62 m    | 125.3 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                 | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                   | 40 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare I  | Banane                            | 150 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole batuta(uscata)             | 250 g          |              |
|       |            | Varza                             | 150 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                              | 25 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|       |            | Ficatei de pui                    | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1814** din data: **28.09.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Radac Adelina     | 26 ani  | F      | 1.62 m    | 125.3 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          |              |
|          |            | Sunca Praga                       | 50 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ficatei de pui                    | 100 g          |              |
|          |            | Mancare de spanac                 | 300 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Alune                             | 25 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciorba de pui(o portie)           | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime              | 30 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1814** din data: **28.09.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Radac Adelina     | 26 ani  | F      | 1.62 m    | 125.3 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Nuci                                                      | 20 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Miere                                                     | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | 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           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1814** din data: **28.09.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Radac Adelina     | 26 ani  | F      | 1.62 m    | 125.3 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|        |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|        |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|        |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|        |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac                                         | 200 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1814** din data: **28.09.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Radac Adelina     | 26 ani  | F      | 1.62 m    | 125.3 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Chia                                                      | 35 g           |              |
|         |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Pere                                                      | 250 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 | Alune                                                     | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Telemea rasa                                              | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1814** din data: **28.09.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Radac Adelina     | 26 ani  | F      | 1.62 m    | 125.3 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Almette cu verdeata                        | 15 g           |              |
|          |            | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            | Cascaval                                   | 20 g           |              |
|          |            | Sunca Praga                                | 50 g           |              |
|          |            | Castraveti                                 | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Piersici                                   | 350 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|          |            | Oua ochiuri                                | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                       | 25 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Tocanita de pui cu legume                  | 200 g          |              |
|          |            | Ardei copti                                | 150 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |