

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1865** din data: **29.11.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pap Ema           | 44 ani  | F      | 1.65 m    | 76.2 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  | Ananas (proaspat)                                         | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos bolognese                                             | 150 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1865** din data: **29.11.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pap Ema           | 44 ani  | F      | 1.65 m    | 76.2 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)                              | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ovaz                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Naut fiert                                                | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt)                     | 200 g          |              |
|       |            | Carne slaba de vita                                       | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1865** din data: **29.11.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pap Ema           | 44 ani  | F      | 1.65 m    | 76.2 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:            | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala      | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca              | 150 g          |              |
|          |            |                      |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Portocale            | 300 g          |              |
|          |            |                      |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Supa crema de rosii  | 400 g          |              |
|          |            | Parmezan             | 30 g           |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime | 30 g           |              |
|          |            |                      |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Migdale              | 25 g           |              |
|          |            |                      |                |              |
| Miercuri | Cina       | Prosciutto crudo     | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                | 100 g          |              |
|          |            |                      |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1865** din data: **29.11.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pap Ema           | 44 ani  | F      | 1.65 m    | 76.2 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt de arahide                                            | 20 g           |              |
|       |            | Banane                                                    | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Branza Brie                                               | 50 g           |              |
|       |            | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciorba de vacuta(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1865** din data: **29.11.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pap Ema           | 44 ani  | F      | 1.65 m    | 76.2 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Salam de casa                                             | 50 g           |              |
|        |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|        |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Portocale                                                 | 300 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|        |            | Humus                                                     | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|        |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli                        | 50 g           |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1865** din data: **29.11.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pap Ema           | 44 ani  | F      | 1.65 m    | 76.2 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|---------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                       | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                  | 100 g          |              |
|         |            | Afine                                                   | 100 g          |              |
|         |            |                                                         |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Nuci                                                    | 25 g           |              |
|         |            |                                                         |                |              |
| Sambata | Pranz      | Sufleu de conopida ( cu oua si smantana 12%, la cuptor) | 300 g          |              |
|         |            | Piept de pui fara piele la gratar                       | 100 g          |              |
|         |            |                                                         |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                                 | 25 g           |              |
|         |            |                                                         |                |              |
| Sambata | Cina       | Sufleu de conopida ( cu oua si smantana 12%, la cuptor) | 300 g          |              |
|         |            | Ardei Gras                                              | 100 g          |              |
|         |            |                                                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1865** din data: **29.11.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pap Ema           | 44 ani  | F      | 1.65 m    | 76.2 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Almette                                    | 15 g           |              |
|          |            | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli         | 30 g           |              |
|          |            | Cascaval                                   | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Ananas (proaspat)                          | 300 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|          |            | Oua ochiuri                                | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%          | 180 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Varza calita                               | 200 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc                        | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |