

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1869** din data: **07.12.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Gubincsik Roberta | 22 ani  | F      | 1.63 m    | 65 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 30 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Kiwi                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 150 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Somon                                                     | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1869** din data: **07.12.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Gubincsik Roberta | 22 ani  | F      | 1.63 m    | 65 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime                                | 150 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Clementine                                                | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt)                     | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1869** din data: **07.12.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Gubincsik Roberta | 22 ani  | F      | 1.63 m    | 65 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Crema de branza Philadelphia Light                        | 15 g           |              |
|          |            | Somon afumat                                              | 30 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                                    | 150 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       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|          |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1869** din data: **07.12.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Gubincsik Roberta | 22 ani  | F      | 1.63 m    | 65 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Salam de casa                                             | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Branza feta                                               | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1869** din data: **07.12.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Gubincsik Roberta | 22 ani  | F      | 1.63 m    | 65 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Chia                              | 35 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Banane                            | 150 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Piept de pui file, fara piele     | 100 g          |              |
|        |            | Humus                             | 150 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Omleta simpla                     | 100 g          |              |
|        |            | Cascaval ras                      | 15 g           |              |
|        |            | Rosii                             | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1869** din data: **07.12.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Gubincsik Roberta | 22 ani  | F      | 1.63 m    | 65 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                          | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                    | 30 g           |              |
|         |            | Crema de branza Philadelphia Light | 15 g           |              |
|         |            | Cascaval                           | 30 g           |              |
|         |            | Sunca Praga                        | 30 g           |              |
| Sambata | Gustare I  | Kiwi                               | 250 g          |              |
| Sambata | Pranz      | Morcovi sote (+1 lingura de unt)   | 250 g          |              |
|         |            | Somon                              | 100 g          |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                               | 25 g           |              |
| Sambata | Cina       | Rosii                              | 100 g          |              |
|         |            | Prosciutto crudo                   | 100 g          |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1869** din data: **07.12.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Gubincsik Roberta | 22 ani  | F      | 1.63 m    | 65 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Oua ochiuri                      | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                  | 30 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Clementine                       | 300 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Pranz      | Mix legume mexicane              | 250 g          |              |
|          |            | Unt                              | 10 g           |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar           | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare II | Migdale                          | 25 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Cina       | Avocado                          | 100 g          |              |
|          |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                            | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |