

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1880** din data: **27.12.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Marco Gianina     | 44 ani  | F      | 1.58 m    | 100.1 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  | Portocale               | 300 g          |              |
|       |            |                         |                |              |
| Luni  | Pranz      | Branza feta             | 100 g          |              |
|       |            | Mamaliga fiarta         | 150 g          |              |
|       |            |                         |                |              |
| Luni  | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact | 330 g          |              |
|       |            |                         |                |              |
| Luni  | Cina       | Rosii                   | 150 g          |              |
|       |            | Avocado                 | 50 g           |              |
|       |            | Ton in suc propriu      | 100 g          |              |
|       |            |                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1880** din data: **27.12.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Marco Gianina     | 44 ani  | F      | 1.58 m    | 100.1 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                                               | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ovaz                                             | 30 g           |              |
|       |            | Banane                                                    | 50 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       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1880** din data: **27.12.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Marco Gianina     | 44 ani  | F      | 1.58 m    | 100.1 kg  |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca                                                   | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Branza feta                                               | 100 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 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-1880** din data: **27.12.2022**

|                          |                |               |                  |                  |
|--------------------------|----------------|---------------|------------------|------------------|
| <b>Numele Prenumele:</b> | <b>Varsta:</b> | <b>Sexul:</b> | <b>Inaltime:</b> | <b>Greutate:</b> |
| Marco Gianina            | 44 ani         | F             | 1.58 m           | 100.1 kg         |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Prune uscate                                              | 80 g           |              |
|       |            | Iaurt 1,5 %                                               | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Fasole batuta(uscata)                                     | 250 g          |              |
|       |            | Varza                                                     | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1880** din data: **27.12.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Marco Gianina     | 44 ani  | F      | 1.58 m    | 100.1 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Nuci                    | 20 g           |              |
|        |            | Prune uscate            | 50 g           |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                    | 300 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mix legume mexicane     | 250 g          |              |
|        |            | Unt                     | 10 g           |              |
|        |            | Somon                   | 100 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Gustare II | Ciocolata stevie        | 30 g           |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Cina       | Ciorba de pui(o portie) | 100 g          |              |
|        |            | Smantana 12 %grasime    | 30 g           |              |
|        |            |                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1880** din data: **27.12.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Marco Gianina     | 44 ani  | F      | 1.58 m    | 100.1 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      | Mancare de spanac       | 300 g          |              |
|         |            | Ficatei de pui          | 100 g          |              |
|         |            |                         |                |              |
| Sambata | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact | 330 g          |              |
|         |            |                         |                |              |
| Sambata | Cina       | OU fiert                | 100 g          |              |
|         |            | Sunca Praga             | 50 g           |              |
|         |            | Ardei Gras              | 150 g          |              |
|         |            |                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1880** din data: **27.12.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Marco Gianina     | 44 ani  | F      | 1.58 m    | 100.1 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Salam de casa                     | 50 g           |              |
|          |            | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|          |            | Rosii                             | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact           | 330 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Pranz      | Supa crema broccoli (o portie)    | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval                          | 30 g           |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime              | 30 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                              | 25 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|          |            | Cascaval                          | 40 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |