

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1908** din data: **17.01.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stan Daniela      | 45 ani  | F      | 1.51 m    | 73.1 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                           | 50 g           |              |
|       |            | Sunca Praga                       | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                             | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Compot dietetic                   | 250 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Pranz      | Urda                              | 150 g          |              |
|       |            | Mamaliga fiarta                   | 150 g          |              |
|       |            | Iaurt 1,5 %                       | 150 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Luni  | Cina       | Ton in suc propriu                | 50 g           |              |
|       |            | Avocado                           | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                             | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-1908</b> din data: <b>17.01.2023</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Stan Daniela                                                                          | 45 ani  | F      | 1.51 m    | 73.1 kg   |

MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                         | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ovaz                    | 40 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Gustare I  | Covrigei                         | 40 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Pranz      | Pulpa de curcan                  | 100 g          |              |
|       |            | Morcovi sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Gustare II | Kefir Pilos 1,5%                 | 350 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Marti | Cina       | Ciorba de pui(o portie)          | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                         | 100 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-1908</b> din data: <b>17.01.2023</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Stan Daniela                                                                          | 45 ani  | F      | 1.51 m    | 73.1 kg   |

MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca                           | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                            | 150 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Supa crema morcovi(1 portie)      | 100 g          |              |
|          |            | Crutoane                          | 60 g           |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime              | 15 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Cina       | Mozzarella light                  | 100 g          |              |
|          |            | Sunca Praga                       | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                             | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1908** din data: **17.01.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stan Daniela      | 45 ani  | F      | 1.51 m    | 73.1 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Compot dietetic                     | 300 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                            | 150 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Covrigei                            | 40 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 300 g          |              |
|       |            | Pulpa de curcan                     | 100 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%   | 180 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Cina       | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 300 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1908** din data: **17.01.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Stan Daniela      | 45 ani  | F      | 1.51 m    | 73.1 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                | 150 g          |              |
|        |            | Seminte decorticate canepa | 35 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Banane                     | 150 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac          | 300 g          |              |
|        |            | Pulpa de pui la gratar     | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Kefir 3,5% grasime         | 250 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de curcan            | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac          | 200 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1908** din data: **17.01.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Stan Daniela      | 45 ani  | F      | 1.51 m    | 73.1 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5          | 200 g          |              |
|         |            | Banane                     | 100 g          |              |
|         |            | Fructe de padure congelate | 150 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Compot dietetic            | 250 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Tocanita de pui cu legume  | 300 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Covrigei                   | 40 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Sunca Praga                | 100 g          |              |
|         |            | Urda                       | 100 g          |              |
|         |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-1908</b> din data: <b>17.01.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Stan Daniela                                   | 45 ani  | F      | 1.51 m    | 73.1 kg   |

DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Almette                                                   | 15 g           |              |
|          |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Sunca Praga                                               | 50 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan                                           | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Kefir 3,5% grasime                                        | 250 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Ghiveci de legume                                         | 200 g          |              |
|          |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |