

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1945** din data: **28.02.2023**

|                         |         |        |           |           |
|-------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele:       | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Ariana( Adela) | 21 ani  | F      | 1.72 m    | 89.7 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Guacamole                                                 | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Grapefruit                                                | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Creveti                                                   | 120 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-1945</b> din data: <b>28.02.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Ariana( Adela)                        | 21 ani  | F      | 1.72 m    | 89.7 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  | Portocale                                                 | 300 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 | Sana 3,5 %                                                | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Broccoli (congelat)                                       | 200 g          |              |
|       |            | Somon                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-1945</b> din data: <b>28.02.2023</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Ariana( Adela)                                                               | 21 ani  | F      | 1.72 m    | 89.7 kg   |

MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar             | 100 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Grapefruit                                                | 400 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Morcovi sote (+1 lingura de unt)                          | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan                                           | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Creveti                                                   | 100 g          |              |
|          |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-1945</b> din data: <b>28.02.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Ariana( Adela)                        | 21 ani  | F      | 1.72 m    | 89.7 kg   |

JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Philadelphia light- crema de branza                       | 15 g           |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Gorgonzola                                                | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt)                     | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de curcan                                           | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1945** din data: **28.02.2023**

|                         |         |        |           |           |
|-------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele:       | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Ariana( Adela) | 21 ani  | F      | 1.72 m    | 89.7 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5% grasime | 150 g          |              |
|        |            | Chia                       | 30 g           |              |
|        |            | Zmeura                     | 50 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Migdale                    | 25 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Fasole batuta(uscata)      | 250 g          |              |
|        |            | Varza                      | 150 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Sana 3,5 %                 | 250 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Prosciutto crudo           | 100 g          |              |
|        |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-1945</b> din data: <b>28.02.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Ariana( Adela)                        | 21 ani  | F      | 1.72 m    | 89.7 kg   |

SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|---------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Gorgonzola          | 50 g           |              |
|         |            | Paine integrala     | 30 g           |              |
|         |            |                     |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Portocale           | 300 g          |              |
|         |            |                     |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mix legume mexicane | 250 g          |              |
|         |            | Unt                 | 10 g           |              |
|         |            | Somon               | 100 g          |              |
|         |            |                     |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                | 25 g           |              |
|         |            |                     |                |              |
| Sambata | Cina       | OU fiert            | 100 g          |              |
|         |            | Sunca Praga         | 50 g           |              |
|         |            | Masline negre       | 30 g           |              |
|         |            |                     |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-1945</b> din data: <b>28.02.2023</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Ariana( Adela)                                                               | 21 ani  | F      | 1.72 m    | 89.7 kg   |

DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Mozzarella light          | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala           | 30 g           |              |
|          |            | Ridichi                   | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Sana 3,5 %                | 250 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Tocanita de pui cu legume | 300 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Migdale                   | 25 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Cascaval                  | 30 g           |              |
|          |            | Sunca Praga               | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                     | 150 g          |              |
|          |            |                           |                |              |