

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1959** din data: **13.03.2023**

| Numele Prenumele:   | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|---------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Chiticaru Georgiana | 36 ani  | F      | 1.61 m    | 62.6 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette                                                   | 15 g           |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos de rosii                                              | 150 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 20 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           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-1959</b> din data: <b>13.03.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Chiticaru Georgiana                            | 36 ani  | F      | 1.61 m    | 62.6 kg   |

MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 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       | Broccoli (congelat)                                       | 200 g          |              |
|       |            | Pastrav                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1959** din data: **13.03.2023**

| Numele Prenumele:   | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|---------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Chiticaru Georgiana | 36 ani  | F      | 1.61 m    | 62.6 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      | Linte gatita cu legume | 300 g          |              |
|          |            |                        |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                   | 25 g           |              |
|          |            |                        |                |              |
| Miercuri | Cina       | Varza calita           | 200 g          |              |
|          |            | Carne slaba de vita    | 100 g          |              |
|          |            |                        |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1959** din data: **13.03.2023**

| Numele Prenumele:   | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|---------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Chiticaru Georgiana | 36 ani  | F      | 1.61 m    | 62.6 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  | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Pranz      | Branza Brie                       | 50 g           |              |
|       |            | Nuci                              | 25 g           |              |
|       |            | Rosii                             | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                              | 25 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciorba de pui(o portie)           | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime              | 30 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1959** din data: **13.03.2023**

|                     |         |        |           |           |
|---------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele:   | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Chiticaru Georgiana | 36 ani  | F      | 1.61 m    | 62.6 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                         | 150 g          |              |
|        |            | Seminte de in                       | 30 g           |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                                | 300 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 300 g          |              |
|        |            | Piept de pui                        | 100 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%   | 180 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Cina       | Rosii                               | 100 g          |              |
|        |            | Prosciutto crudo                    | 100 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1959** din data: **13.03.2023**

| Numele Prenumele:   | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|---------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Chiticaru Georgiana | 36 ani  | F      | 1.61 m    | 62.6 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de ovaz                                             | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|         |            | Fructe de padure congelate                                | 200 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|         |            | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|         |            | Cascaval ras                                              | 15 g           |              |
|         |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1959** din data: **13.03.2023**

|                     |         |        |           |           |
|---------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele:   | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Chiticaru Georgiana | 36 ani  | F      | 1.61 m    | 62.6 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  | Banane           | 150 g          |              |
|          |            |                  |                |              |
| Duminica | Pranz      | Ardei Gras       | 100 g          |              |
|          |            | Humus            | 200 g          |              |
|          |            |                  |                |              |
| Duminica | Gustare II | Ciocolata stevie | 30 g           |              |
|          |            |                  |                |              |
| Duminica | Cina       | Cascaval         | 30 g           |              |
|          |            | Conopida         | 200 g          |              |
|          |            | Unt              | 10 g           |              |
|          |            |                  |                |              |