

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1989** din data: **06.04.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ciobanu Lidia     | 37 ani  | F      | 1.67 m    | 96.2 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Zacusca                                                   | 80 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ragu de ton                                               | 200 g          |              |
|       |            | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Creveti                                                   | 150 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-1989</b> din data: <b>06.04.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ciobanu Lidia                                  | 37 ani  | F      | 1.67 m    | 96.2 kg   |

MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt)                     | 200 g          |              |
|       |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-1989</b> din data: <b>06.04.2023</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ciobanu Lidia                                                                         | 37 ani  | F      | 1.67 m    | 96.2 kg   |

MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                      | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                | 30 g           |              |
|          |            | Branza Camembert               | 50 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                     | 100 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                         | 150 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Supa crema broccoli (o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval                       | 30 g           |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime           | 30 g           |              |
|          |            |                                |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact        | 330 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Miercuri | Cina       | Mozzarella light               | 100 g          |              |
|          |            | Sunca Praga                    | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                          | 100 g          |              |
|          |            |                                |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1989** din data: **06.04.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ciobanu Lidia     | 37 ani  | F      | 1.67 m    | 96.2 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  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Branza Camembert                                          | 50 g           |              |
|       |            | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1989** din data: **06.04.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ciobanu Lidia     | 37 ani  | F      | 1.67 m    | 96.2 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%              | 150 g          |              |
|        |            | Paine integrala       | 30 g           |              |
|        |            | Almette               | 15 g           |              |
|        |            | Sunca Praga           | 50 g           |              |
|        |            | Ridichi               | 100 g          |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Banane                | 150 g          |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Pranz      | Fasole batuta(uscata) | 250 g          |              |
|        |            | Ceapa rosie           | 150 g          |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Gustare II | Caju                  | 25 g           |              |
|        |            |                       |                |              |
| Vineri | Cina       | Rosii                 | 100 g          |              |
|        |            | Prosciutto crudo      | 100 g          |              |
|        |            |                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1989** din data: **06.04.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Ciobanu Lidia     | 37 ani  | F      | 1.67 m    | 96.2 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|         |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Caju                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|         |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|         |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1989** din data: **06.04.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Ciobanu Lidia     | 37 ani  | F      | 1.67 m    | 96.2 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Cascaval                         | 30 g           |              |
|          |            | Paine integrala                  | 30 g           |              |
|          |            | Almette                          | 15 g           |              |
|          |            | Rosii                            | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Banane                           | 150 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Pranz      | Ficatei de pui                   | 100 g          |              |
|          |            | Morcovi sote (+1 lingura de unt) | 250 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact          | 330 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Cina       | Omleta simpla                    | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval ras                     | 15 g           |              |
|          |            | Rosii                            | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |