

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2032** din data: **24.05.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Rosca Giorgiana   | 23 ani  | F      | 1.65 m    | 86.4 kg   |

LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Capsuni                                                   | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 150 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Prosciutto crudo                                          | 100 g          |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2032** din data: **24.05.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Rosca Giorgiana   | 23 ani  | F      | 1.65 m    | 86.4 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ovaz                                             | 30 g           |              |
|       |            | Afine                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2032</b> din data: <b>24.05.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Rosca Giorgiana                                | 23 ani  | F      | 1.65 m    | 86.4 kg   |

MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                               | 30 g           |              |
|          |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 150 g          |              |
|          |            | Sunca Praga                                   | 50 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Nuci                                          | 25 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Fasole batuta(uscata)                         | 250 g          |              |
|          |            | Ceapa rosie                                   | 150 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Ciocolata stevie                              | 30 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Varza calita                                  | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele                 | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2032** din data: **24.05.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rosca Giorgiana   | 23 ani  | F      | 1.65 m    | 86.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette                                                   | 15 g           |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 30 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Kefir 3,5% grasime                                        | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar             | 300 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            | Telemea rasa                                              | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2032** din data: **24.05.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Rosca Giorgiana   | 23 ani  | F      | 1.65 m    | 86.4 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                           | 150 g          |              |
|        |            | Chia                                  | 30 g           |              |
|        |            | Capsuni                               | 100 g          |              |
|        |            |                                       |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                                  | 300 g          |              |
|        |            |                                       |                |              |
| Vineri | Pranz      | Morcovi sote (+1 lingura de unt)      | 250 g          |              |
|        |            | Carne slaba de porc                   | 100 g          |              |
|        |            |                                       |                |              |
| Vineri | Gustare II | Ciocolata stevie                      | 30 g           |              |
|        |            |                                       |                |              |
| Vineri | Cina       | Somon                                 | 100 g          |              |
|        |            | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|        |            |                                       |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2032</b> din data: <b>24.05.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Rosca Giorgiana                                | 23 ani  | F      | 1.65 m    | 86.4 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  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mancare de spanac                                         | 300 g          |              |
|         |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Kefir 3,5% grasime                                        | 250 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2032** din data: **24.05.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Rosca Giorgiana   | 23 ani  | F      | 1.65 m    | 86.4 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Unt de arahide            | 20 g           |              |
|          |            | Paine integrala           | 30 g           |              |
|          |            | Banane                    | 50 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Capsuni                   | 400 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Tocanita de pui cu legume | 300 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Ciocolata stevie          | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de pui(o portie)   | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime      | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |