

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2108</b> din data: <b>31.07.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Iancu Maria                                    | 72 ani  | F      | 1.55 m    | 54.7 kg   |

LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine alba                 | 60 g           |              |
|       |            | Avocado                    | 60 g           |              |
|       |            | OU fiert                   | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                     | 250 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Pranz      | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|       |            | Paste fainoase fierte      | 150 g          |              |
|       |            | Tocanita de pui cu legume  | 150 g          |              |
|       |            | Castraveti                 | 150 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare II | Biscuiti                   | 60 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Cina       | Tocanita de pui cu legume  | 250 g          |              |
|       |            | Paine alba                 | 30 g           |              |
|       |            |                            |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-2108</b> din data: <b>31.07.2023</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Iancu Maria                                                                           | 72 ani  | F      | 1.55 m    | 54.7 kg   |

MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Paine alba                 | 60 g           |              |
|       |            | Unt                        | 20 g           |              |
|       |            | Magiun de prune            | 40 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Gustare I  | Biscuiti                   | 60 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Pranz      | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|       |            | Macaroane fierte           | 150 g          |              |
|       |            | Telemea de vaca            | 80 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Gustare II | Banane                     | 250 g          |              |
|       |            |                            |                |              |
| Marti | Cina       | Telemea de vaca            | 80 g           |              |
|       |            | Paine alba                 | 60 g           |              |
|       |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2108** din data: **31.07.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Iancu Maria       | 72 ani  | F      | 1.55 m    | 54.7 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                   | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine alba                  | 60 g           |              |
|          |            | Unt                         | 20 g           |              |
|          |            | Sunca presata de porc Sissi | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                       | 100 g          |              |
|          |            |                             |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                      | 250 g          |              |
|          |            |                             |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)  | 100 g          |              |
|          |            | Mamaliga fiarta             | 150 g          |              |
|          |            | Telemea de vaca             | 120 g          |              |
|          |            |                             |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Biscuiti                    | 60 g           |              |
|          |            |                             |                |              |
| Miercuri | Cina       | Biscuiti                    | 60 g           |              |
|          |            | Magiun de prune             | 40 g           |              |
|          |            |                             |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2108** din data: **31.07.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Iancu Maria       | 72 ani  | F      | 1.55 m    | 54.7 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine alba                       | 60 g           |              |
|       |            | Unt                              | 20 g           |              |
|       |            | OU fiert                         | 50 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Biscuiti                         | 60 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Joi   | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)       | 100 g          |              |
|       |            | Paine alba                       | 60 g           |              |
|       |            | Biscuiti                         | 50 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Joi   | Gustare II | Banane                           | 250 g          |              |
|       |            |                                  |                |              |
| Joi   | Cina       | Morcovi sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui                     | 100 g          |              |
|       |            | Paine alba                       | 30 g           |              |
|       |            |                                  |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2108</b> din data: <b>31.07.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Iancu Maria                                    | 72 ani  | F      | 1.55 m    | 54.7 kg   |

VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine alba                                                | 60 g           |              |
|        |            | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|        |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Biscuiti                                                  | 60 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|        |            | Cus-Cus fiert                                             | 150 g          |              |
|        |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Banane                                                    | 250 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|        |            | Paine alba                                                | 60 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2108** din data: **31.07.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Iancu Maria       | 72 ani  | F      | 1.55 m    | 54.7 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                    | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine alba                   | 60 g           |              |
|         |            | Avocado                      | 100 g          |              |
|         |            | Rosii                        | 100 g          |              |
|         |            |                              |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Banane                       | 250 g          |              |
|         |            |                              |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)   | 100 g          |              |
|         |            | Cartofi fierti               | 150 g          |              |
|         |            | Unt                          | 15 g           |              |
|         |            | Pastrav                      | 100 g          |              |
|         |            |                              |                |              |
| Sambata | Gustare II | Biscuiti                     | 60 g           |              |
|         |            |                              |                |              |
| Sambata | Cina       | Supa crema morcovi(1 portie) | 100 g          |              |
|         |            | Paine alba                   | 60 g           |              |
|         |            |                              |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2108</b> din data: <b>31.07.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Iancu Maria                                    | 72 ani  | F      | 1.55 m    | 54.7 kg   |

DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Oua ochiuri                                               | 100 g          |              |
|          |            | Paine alba                                                | 60 g           |              |
|          |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Biscuiti                                                  | 60 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|          |            | Orez fiert                                                | 150 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Banane                                                    | 250 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                                                     | 150 g          |              |
|          |            | Telemea rasa                                              | 50 g           |              |
|          |            | Paine alba                                                | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |