

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-2114</b> din data: <b>15.08.2023</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biris Mirabela                                                                        | 22 ani  | F      | 1.58 m    | 73.4 kg   |

LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Crema de branza Philadelphia Light                        | 15 g           |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|       |            | Ardei copti                                               | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Prune                                                     | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos de rosii                                              | 150 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2114** din data: **15.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biris Mirabela    | 22 ani  | F      | 1.58 m    | 73.4 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Kefir 3,5% grasime                                        | 250 g          |              |
|       |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Caise                                                     | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Branza Camembert                                          | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Kefir 3,5% grasime                                        | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)                | 200 g          |              |
|       |            | Ulei floara soarelui                                      | 10 g           |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2114** din data: **15.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biris Mirabela    | 22 ani  | F      | 1.58 m    | 73.4 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Salam de casa                                             | 50 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mozzarella                                                | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt)                     | 200 g          |              |
|          |            | Carne slaba de vita                                       | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2114** din data: **15.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biris Mirabela    | 22 ani  | F      | 1.58 m    | 73.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala   | 30 g           |              |
|       |            | Unt               | 15 g           |              |
|       |            | Miere             | 25 g           |              |
|       |            |                   |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane            | 150 g          |              |
|       |            |                   |                |              |
| Joi   | Pranz      | Ficatei de pui    | 100 g          |              |
|       |            | Mancare de spanac | 300 g          |              |
|       |            |                   |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci              | 25 g           |              |
|       |            |                   |                |              |
| Joi   | Cina       | Rosii             | 100 g          |              |
|       |            | Prosciutto crudo  | 100 g          |              |
|       |            |                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2114** din data: **15.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biris Mirabela    | 22 ani  | F      | 1.58 m    | 73.4 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %               | 150 g          |              |
|        |            | Chia                      | 35 g           |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Caise                     | 300 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Tocanita de pui cu legume | 300 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Kefir 3,5% grasime        | 250 g          |              |
|        |            |                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri               | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac         | 200 g          |              |
|        |            |                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2114** din data: **15.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biris Mirabela    | 22 ani  | F      | 1.58 m    | 73.4 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|         |            | Musli cu fructe                                           | 40 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ceapa rosie                                               | 150 g          |              |
|         |            | Fasole batuta(uscata)                                     | 250 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 250 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2114** din data: **15.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Biris Mirabela    | 22 ani  | F      | 1.58 m    | 73.4 kg   |

DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Crema de branza Philadelphia Light         | 15 g           |              |
|          |            | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            | Sunca Praga                                | 50 g           |              |
|          |            | Lapte de vaca 1,5% grasime                 | 200 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Prune                                      | 200 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc                        | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Kefir 3,5% grasime                         | 250 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)          | 200 g          |              |
|          |            | Cascaval                                   | 40 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |