

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2120** din data: **19.08.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bartis Afrodita   | 47 ani  | F      | 1.49 m    | 60.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Pepene rosu                                               | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 150 g          |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Piept de curcan                                           | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO                                 | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu                                        | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2120</b> din data: <b>19.08.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bartis Afrodita                                | 47 ani  | F      | 1.49 m    | 60.4 kg   |

MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 35 g           |              |
|       |            | Merisoare deshidratate                                    | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Piersici                                                  | 350 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Telemea de vaca                                           | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt)                     | 200 g          |              |
|       |            | Somon                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2120** din data: **19.08.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bartis Afrodita   | 47 ani  | F      | 1.49 m    | 60.4 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                      | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                | 30 g           |              |
|          |            | Almette                        | 15 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                     | 100 g          |              |
|          |            | Somon afumat                   | 50 g           |              |
|          |            |                                |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Prune                          | 200 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Tocanita de pui cu legume      | 300 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO      | 100 g          |              |
|          |            |                                |                |              |
| Miercuri | Cina       | Supa crema broccoli (o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime           | 25 g           |              |
|          |            |                                |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2120** din data: **19.08.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Bartis Afrodita   | 47 ani  | F      | 1.49 m    | 60.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                 | 30 g           |              |
|       |            | Salata de vinete fara maioneaza | 120 g          |              |
|       |            | Sunca Praga                     | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                           | 100 g          |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Migdale                         | 25 g           |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Joi   | Pranz      | Humus                           | 150 g          |              |
|       |            | Piept de curcan                 | 100 g          |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Joi   | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO       | 100 g          |              |
|       |            |                                 |                |              |
| Joi   | Cina       | Omleta simpla                   | 100 g          |              |
|       |            | Telemea rasa                    | 20 g           |              |
|       |            | Castraveti                      | 100 g          |              |
|       |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2120** din data: **19.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bartis Afrodita   | 47 ani  | F      | 1.49 m    | 60.4 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                | 150 g          |              |
|        |            | Prune uscate            | 70 g           |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Pepene rosu             | 400 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Pranz      | Linte gatita cu legume  | 300 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact | 330 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Cina       | Spanac                  | 200 g          |              |
|        |            | Ulei de masline         | 10 g           |              |
|        |            | Piept de pui            | 100 g          |              |
|        |            |                         |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-2120</b> din data: <b>19.08.2023</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bartis Afrodita                                                                       | 47 ani  | F      | 1.49 m    | 60.4 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  | Lapte batut 2% Napolact                                 | 330 g          |              |
|         |            |                                                         |                |              |
| Sambata | Pranz      | Supa crema broccoli (o portie)                          | 100 g          |              |
|         |            | Pulpa de curcan                                         | 100 g          |              |
|         |            | Smantana                                                | 10 g           |              |
|         |            |                                                         |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                                 | 25 g           |              |
|         |            |                                                         |                |              |
| Sambata | Cina       | Sufleu de conopida ( cu oua si smantana 12%, la cuptor) | 300 g          |              |
|         |            |                                                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2120** din data: **19.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Bartis Afrodita   | 47 ani  | F      | 1.49 m    | 60.4 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Unt                                        | 15 g           |              |
|          |            | Sunca Praga                                | 50 g           |              |
|          |            | Cascaval                                   | 20 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                                 | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Prune                                      | 200 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|          |            | Somon                                      | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Migdale                                    | 25 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Piept de pui                               | 100 g          |              |
|          |            | Varza calita                               | 200 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |