

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2127** din data: **23.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pascu Bianca      | 44 ani  | F      | 1.62 m    | 61.7 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | Branza feta                                               | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos de rosii                                              | 150 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2127** din data: **23.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pascu Bianca      | 44 ani  | F      | 1.62 m    | 61.7 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ovaz                                             | 30 g           |              |
|       |            | Merisoare deshidratate                                    | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ghiveci de legume                                         | 300 g          |              |
|       |            | Ou de gaina                                               | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2127** din data: **23.08.2023**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Pascu Bianca      | 44 ani  | F      | 1.62 m    | 61.7 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                       | 30 g           |              |
|          |            | Almette                               | 20 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                            | 100 g          |              |
|          |            | Somon afumat                          | 30 g           |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                | 150 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Fasole batuta(uscata)                 | 250 g          |              |
|          |            | Varza                                 | 150 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact               | 330 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |
| Miercuri | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|          |            | Somon                                 | 100 g          |              |
|          |            |                                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2127** din data: **23.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pascu Bianca      | 44 ani  | F      | 1.62 m    | 61.7 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Mere                                                      | 150 g          |              |
|       |            | Unt de arahide                                            | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Ananas (proaspat)                                         | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Branza Brie                                               | 50 g           |              |
|       |            | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu                                        | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2127** din data: **23.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pascu Bianca      | 44 ani  | F      | 1.62 m    | 61.7 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Kefir 3,5% grasime                                        | 250 g          |              |
|        |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Sufleu de conopida ( cu oua si smantana 12%, la cuptor)   | 400 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Sufleu de conopida ( cu oua si smantana 12%, la cuptor)   | 300 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2127** din data: **23.08.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pascu Bianca      | 44 ani  | F      | 1.62 m    | 61.7 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  | Ananas (proaspat)                                         | 300 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Branza feta                                               | 100 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Mancare de dovlecei cu smantana 12%                       | 300 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2127</b> din data: <b>23.08.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Pascu Bianca                                   | 44 ani  | F      | 1.62 m    | 61.7 kg   |

DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla       | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala     | 30 g           |              |
|          |            |                     |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Caju                | 25 g           |              |
|          |            |                     |                |              |
| Duminica | Pranz      | Mix legume mexicane | 250 g          |              |
|          |            | Unt                 | 10 g           |              |
|          |            | Branza feta         | 50 g           |              |
|          |            |                     |                |              |
| Duminica | Gustare II | Ciocolata stevie    | 30 g           |              |
|          |            |                     |                |              |
| Duminica | Cina       | Ton in suc propriu  | 100 g          |              |
|          |            | Avocado             | 50 g           |              |
|          |            | Rosii               | 150 g          |              |
|          |            |                     |                |              |