

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2134</b> din data: <b>05.09.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Cret Patricia                                  | 25 ani  | F      | 1.76 m    | 80.1 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  | Struguri                                                  | 170 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Ragu de ton                                               | 150 g          |              |
|       |            | Cascaval ras                                              | 15 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO                                 | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2134</b> din data: <b>05.09.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Cret Patricia                                  | 25 ani  | F      | 1.76 m    | 80.1 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  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Broccoli                                                  | 200 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2134</b> din data: <b>05.09.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Cret Patricia                                  | 25 ani  | F      | 1.76 m    | 80.1 kg   |

MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                       | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                 | 30 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza | 150 g          |              |
|          |            | Sunca presata de pui Sissi      | 50 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact         | 330 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Ceapa rosie                     | 150 g          |              |
|          |            | Fasole batuta(uscata)           | 250 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Migdale                         | 25 g           |              |
|          |            |                                 |                |              |
| Miercuri | Cina       | Sunca presata de pui Sissi      | 50 g           |              |
|          |            | Omleta simpla                   | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                           | 100 g          |              |
|          |            |                                 |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2134** din data: **05.09.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Cret Patricia     | 25 ani  | F      | 1.76 m    | 80.1 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Salam de casa                                             | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Pepene rosu                                               | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Cascaval                                                  | 40 g           |              |
|       |            | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2134</b> din data: <b>05.09.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Cret Patricia                                  | 25 ani  | F      | 1.76 m    | 80.1 kg   |

VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                   | 150 g          |              |
|        |            | Migdale                    | 20 g           |              |
|        |            | Miere                      | 20 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Struguri                   | 170 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mix legume mexicane        | 250 g          |              |
|        |            | Unt                        | 10 g           |              |
|        |            | Piept de pui               | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO  | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Branza feta                | 50 g           |              |
|        |            | Sunca presata de pui Sissi | 100 g          |              |
|        |            | Rosii                      | 100 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2134** din data: **05.09.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Cret Patricia     | 25 ani  | F      | 1.76 m    | 80.1 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5          | 200 g          |              |
|         |            | Banane                     | 100 g          |              |
|         |            | Fructe de padure congelate | 150 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Migdale                    | 25 g           |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Pranz      | Oua ochiuri                | 100 g          |              |
|         |            | Mancare de spanac          | 250 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Gustare II | Inghetata fara zahar LIDO  | 100 g          |              |
|         |            |                            |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de pui(o portie)    | 100 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime       | 30 g           |              |
|         |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2134** din data: **05.09.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Cret Patricia     | 25 ani  | F      | 1.76 m    | 80.1 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Cascaval                            | 20 g           |              |
|          |            | Paine integrala                     | 30 g           |              |
|          |            | Philadelphia light- crema de branza | 15 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                            | 150 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Mere                                | 300 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Duminica | Pranz      | Morcovi sote (+1 lingura de unt)    | 250 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc                 | 100 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Duminica | Gustare II | Migdale                             | 25 g           |              |
|          |            |                                     |                |              |
| Duminica | Cina       | Tocanita de pui cu legume           | 200 g          |              |
|          |            |                                     |                |              |