

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2156** din data: **05.10.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Paula    | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 83.6 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          |              |
|       |            | Sos de rosii                                              | 150 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2156** din data: **05.10.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Paula    | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 83.6 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Pere                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2156** din data: **05.10.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Paula    | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 83.6 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                               | 30 g           |              |
|          |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                    | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                        | 150 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Fasole batuta(uscata)                         | 250 g          |              |
|          |            | Ceapa rosie                                   | 150 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                          | 25 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 300 g          |              |
|          |            | Rosii                                         | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2156</b> din data: <b>05.10.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Paula                                 | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 83.6 kg   |

JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Prune uscate                                              | 70 g           |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Kefir 3,5% grasime                                        | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|       |            | Ton in suc propriu                                        | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Ciorba de pui(o portie)                                   | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

|                                                |         |        |           |           |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| MENIU SAPTAMANAL                               |         |        |           |           |
| nr: <b>RT-2156</b> din data: <b>05.10.2023</b> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                              | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Paula                                 | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 83.6 kg   |

VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 1,5 %                         | 150 g          |              |
|        |            | Chia                                | 35 g           |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                                | 300 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 300 g          |              |
|        |            | Piept de pui                        | 100 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Gustare II | Ciocolata stevie                    | 30 g           |              |
|        |            |                                     |                |              |
| Vineri | Cina       | Sunca Praga                         | 50 g           |              |
|        |            | Mozzarella light                    | 100 g          |              |
|        |            | Rosii                               | 100 g          |              |
|        |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2156** din data: **05.10.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Paula    | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 83.6 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Zacusca                                                   | 80 g           |              |
|         |            | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Sunca Praga                                               | 60 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Pere                                                      | 250 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|         |            | Morcovi sote (+1 lingura de unt)                          | 250 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Telemea rasa                                              | 20 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2156** din data: **05.10.2023**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popovici Paula    | 39 ani  | F      | 1.58 m    | 83.6 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                          | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Prosciutto crudo                   | 50 g           |              |
|          |            | Paine integrala                    | 30 g           |              |
|          |            | Crema de branza Philadelphia Light | 15 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                         | 100 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Kefir 3,5% grasime                 | 250 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Duminica | Pranz      | Tocanita de pui cu legume          | 300 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Duminica | Gustare II | Ciocolata stevie                   | 30 g           |              |
|          |            |                                    |                |              |
| Duminica | Cina       | Oua ochiuri                        | 50 g           |              |
|          |            | Mancare de spanac                  | 200 g          |              |
|          |            |                                    |                |              |