

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-666** din data: **12.07.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lupu Corina       | 67 ani  | F      | 1.64 m    | 72.1 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Chifla integrala           | 30 g           |              |
|       |            | Mozzarella light           | 100 g          |              |
|       |            | Rosii cherry               | 50 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Ciocolata stevie           | 30 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga                   | 150 g          |              |
|       |            | Branza proaspata de vaca   | 150 g          |              |
|       |            | Smantana                   | 10 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                       | 25 g           |              |
|       |            |                            |                |              |
| Luni  | Cina       | Ciorba de vacuta(o portie) | 100 g          |              |
|       |            | Smantana                   | 20 g           |              |
|       |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-666** din data: **12.07.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lupu Corina       | 67 ani  | F      | 1.64 m    | 72.1 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de soia                                             | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                                             | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Sana                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Fasole verde sote                                         | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-666** din data: **12.07.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lupu Corina       | 67 ani  | F      | 1.64 m    | 72.1 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Chifla integrala                                          | 30 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza                           | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Ciocolata stevie                                          | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Lipie libaneza                                            | 60 g           |              |
|          |            | Almette cu verdeata                                       | 20 g           |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                                    | 100 g          |              |
|          |            | Salata verde                                              | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Kefir 3,5                                                 | 250 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-666** din data: **12.07.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lupu Corina       | 67 ani  | F      | 1.64 m    | 72.1 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Chifla integrala                                          | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Halloumi                                                  | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Sana                                                      | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-666** din data: **12.07.2019**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Lupu Corina       | 67 ani  | F      | 1.64 m    | 72.1 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|---------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Chifla integrala    | 30 g           |              |
|        |            | Hummus              | 100 g          |              |
|        |            |                     |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Ciocolata stevie    | 30 g           |              |
|        |            |                     |                |              |
| Vineri | Pranz      | Hummus              | 150 g          |              |
|        |            | Piept de curcan     | 100 g          |              |
|        |            |                     |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                | 25 g           |              |
|        |            |                     |                |              |
| Vineri | Cina       | Omleta simpla       | 100 g          |              |
|        |            | Branza telemea vaca | 20 g           |              |
|        |            | Castraveti          | 100 g          |              |
|        |            |                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-666** din data: **12.07.2019**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lupu Corina       | 67 ani  | F      | 1.64 m    | 72.1 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Chifla integrala                                          | 30 g           |              |
|         |            | Unt de arahide                                            | 20 g           |              |
|         |            | Banane                                                    | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Branza telemea vaca                                       | 100 g          |              |
|         |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 50 g           |              |
|         |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Sana                                                      | 250 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Sparanghel                                                | 200 g          |              |
|         |            | Ulei de masline                                           | 10 g           |              |
|         |            | Biban                                                     | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-666** din data: **12.07.2019**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Lupu Corina       | 67 ani  | F      | 1.64 m    | 72.1 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Omleta simpla             | 100 g          |              |
|          |            | Chifla integrala          | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Ciocolata stevie          | 30 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi | 250 g          |              |
|          |            | Pulpa de curcan           | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                      | 25 g           |              |
|          |            |                           |                |              |
| Duminica | Cina       | Prosciutto crudo          | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                     | 100 g          |              |
|          |            |                           |                |              |