

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-891** din data: **23.05.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stana Elena       | 41 ani  | F      | 1.56 m    | 60 kg     |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 10 g           |              |
|       |            | Miere                                                     | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti populari Eurex                                   | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Telemea de vaca                                           | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 10 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-891** din data: **23.05.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stana Elena       | 41 ani  | F      | 1.56 m    | 60 kg     |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de hrisca                                           | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Capsuni                                                   | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Naut fiert                                                | 150 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Sote de legume                                            | 200 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-891** din data: **23.05.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stana Elena       | 41 ani  | F      | 1.56 m    | 60 kg     |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|---------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala     | 30 g           |              |
|          |            | Guacamole           | 200 g          |              |
|          |            |                     |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Zmeura              | 250 g          |              |
|          |            |                     |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Hummus              | 200 g          |              |
|          |            | Salata verde        | 150 g          |              |
|          |            |                     |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Caju                | 25 g           |              |
|          |            |                     |                |              |
| Miercuri | Cina       | Broccoli            | 200 g          |              |
|          |            | Unt                 | 10 g           |              |
|          |            | Carne slaba de vita | 100 g          |              |
|          |            |                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-891** din data: **23.05.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stana Elena       | 41 ani  | F      | 1.56 m    | 60 kg     |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Hummus                                                    | 80 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Lipie libaneza                                            | 60 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Caju                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Supa crema broccoli(350 g)                                | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-891** din data: **23.05.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stana Elena       | 41 ani  | F      | 1.56 m    | 60 kg     |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Biscuiti populari Eurex | 40 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                | 150 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                    | 300 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Pranz      | OU fiert                | 50 g           |              |
|        |            | Telemea de vaca         | 100 g          |              |
|        |            | Rosii cherry            | 150 g          |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Gustare II | Caju                    | 25 g           |              |
|        |            |                         |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri             | 100 g          |              |
|        |            | Spanac                  | 200 g          |              |
|        |            |                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-891** din data: **23.05.2020**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Stana Elena       | 41 ani  | F      | 1.56 m    | 60 kg     |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5       | 200 g          |              |
|         |            | Banane                  | 100 g          |              |
|         |            | Capsuni                 | 150 g          |              |
|         |            |                         |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Biscuiti populari Eurex | 40 g           |              |
|         |            |                         |                |              |
| Sambata | Pranz      | Salata verde            | 150 g          |              |
|         |            | Somon                   | 100 g          |              |
|         |            | Avocado                 | 100 g          |              |
|         |            |                         |                |              |
| Sambata | Gustare II | Caju                    | 25 g           |              |
|         |            |                         |                |              |
| Sambata | Cina       | Guacamole               | 300 g          |              |
|         |            |                         |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-891** din data: **23.05.2020**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Stana Elena       | 41 ani  | F      | 1.56 m    | 60 kg     |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:               | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Telemea de vaca         | 50 g           |              |
|          |            | Paine integrala         | 30 g           |              |
|          |            | Ardei Gras              | 150 g          |              |
|          |            |                         |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Afine                   | 250 g          |              |
|          |            |                         |                |              |
| Duminica | Pranz      | Piure de mazare         | 250 g          |              |
|          |            | Somon                   | 100 g          |              |
|          |            |                         |                |              |
| Duminica | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact | 300 g          |              |
|          |            |                         |                |              |
| Duminica | Cina       | Telemea de vaca         | 100 g          |              |
|          |            | Rosii                   | 100 g          |              |
|          |            |                         |                |              |