

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1142** din data: **12.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Popici Adriana    | 60 ani  | F      | 1.65 m    | 96.6 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Mandarine                                                 | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Supa crema de legume                                      | 100 g          |              |
|       |            | Crutoane integrale                                        | 60 g           |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1142** din data: **12.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Popici Adriana    | 60 ani  | F      | 1.65 m    | 96.6 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de ov?z                     | 50 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Pranz      | Salata verde                      | 150 g          |              |
|       |            | Avocado                           | 100 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                     | 30 g           |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact           | 330 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |
| Marti | Cina       | Varza calita                      | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar | 100 g          |              |
|       |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1142** din data: **12.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Popici Adriana    | 60 ani  | F      | 1.65 m    | 96.6 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|          |            | Salata de vinete fara maioneaza   | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                        | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Mere                              | 300 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Mamaliga fiarta                   | 150 g          |              |
|          |            | Mozzarella light                  | 100 g          |              |
|          |            | Cascaval ras                      | 30 g           |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |
| Miercuri | Cina       | Fasole verde sote                 | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele     | 100 g          |              |
|          |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1142** din data: **12.02.2021**

|                          |                |               |                  |                  |
|--------------------------|----------------|---------------|------------------|------------------|
| <b>Numele Prenumele:</b> | <b>Varsta:</b> | <b>Sexul:</b> | <b>Inaltime:</b> | <b>Greutate:</b> |
| Popici Adriana           | 60 ani         | F             | 1.65 m           | 96.6 kg          |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Iaurt 2%                            | 150 g          |              |
|       |            | Stafide                             | 50 g           |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Mere                                | 300 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 300 g          |              |
|       |            | Piept de pui fara piele la gratar   | 100 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%   | 180 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |
| Joi   | Cina       | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 300 g          |              |
|       |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1142** din data: **12.02.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popici Adriana    | 60 ani  | F      | 1.65 m    | 96.6 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|        |            | Chia                              | 35 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                              | 300 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac                 | 300 g          |              |
|        |            | Ficatei de pui                    | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                       | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac                 | 200 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1142** din data: **12.02.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Popici Adriana    | 60 ani  | F      | 1.65 m    | 96.6 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|         |            | Seminte decorticate canepa                                | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Mandarine                                                 | 300 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Sunca Praga                                               | 100 g          |              |
|         |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|         |            | Rosii cherry                                              | 200 g          |              |
|         |            | Cascaval ras                                              | 15 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1142** din data: **12.02.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Popici Adriana    | 60 ani  | F      | 1.65 m    | 96.6 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Sunca Praga                | 50 g           |              |
|          |            | Paine integrala            | 30 g           |              |
|          |            | Unt                        | 10 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                   | 150 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Banane                     | 150 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi  | 250 g          |              |
|          |            | Chiftele la cuptor         | 100 g          |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                       | 30 g           |              |
|          |            |                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de legume(o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime       | 20 g           |              |
|          |            |                            |                |              |