

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1329** din data: **30.06.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Coana Raluca      | 20 ani  | F      | 1.72 m    | 95.4 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Guacamole                                                 | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte                                     | 150 g          |              |
|       |            | Sos de rosii                                              | 150 g          |              |
|       |            | Parmezan                                                  | 20 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1329** din data: **30.06.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Coana Raluca      | 20 ani  | F      | 1.72 m    | 95.4 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Branza Brie                                               | 50 g           |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciuperci sote (+1 lingura de unt)                         | 200 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1329** din data: **30.06.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Coana Raluca      | 20 ani  | F      | 1.72 m    | 95.4 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|          |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar             | 100 g          |              |
|          |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|          |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                                    | 150 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Supa crema de legume (o portie)                           | 100 g          |              |
|          |            | Crutoane integrale                                        | 60 g           |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime                                      | 20 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Mozzarella light                                          | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1329** din data: **30.06.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Coana Raluca      | 20 ani  | F      | 1.72 m    | 95.4 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                                       | 15 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Pepene rosu                                               | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|       |            | Cascaval ras                                              | 15 g           |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1329** din data: **30.06.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Coana Raluca      | 20 ani  | F      | 1.72 m    | 95.4 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala   | 30 g           |              |
|        |            | Branza Brie       | 50 g           |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere              | 300 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Morcovi fierti    | 300 g          |              |
|        |            | Telemea de vaca   | 100 g          |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci              | 25 g           |              |
|        |            |                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri       | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac | 200 g          |              |
|        |            |                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1329** din data: **30.06.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Coana Raluca      | 20 ani  | F      | 1.72 m    | 95.4 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Merisoare deshidratate              | 50 g           |              |
|         |            | Iaurt 2%                            | 150 g          |              |
|         |            |                                     |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5%   | 180 g          |              |
|         |            |                                     |                |              |
| Sambata | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 300 g          |              |
|         |            | Telemea de vaca                     | 50 g           |              |
|         |            |                                     |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                | 25 g           |              |
|         |            |                                     |                |              |
| Sambata | Cina       | Telemea de vaca                     | 100 g          |              |
|         |            | Rosii cherry                        | 100 g          |              |
|         |            |                                     |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1329** din data: **30.06.2021**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Coana Raluca      | 20 ani  | F      | 1.72 m    | 95.4 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Cascaval                                   | 30 g           |              |
|          |            | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            | Unt                                        | 10 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Pepene rosu                                | 400 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 300 g          |              |
|          |            | Oua ochiuri                                | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Caju                                       | 25 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Ciorba de legume(o portie)                 | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime                       | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |