

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1437** din data: **26.09.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cimpoae Ana       | 55 ani  | F      | 1.57 m    | 117.9 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Mere                                                      | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Orez brun fiert                                           | 200 g          |              |
|       |            | Piept de pui file, fara piele                             | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Avocado                                                   | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1437** din data: **26.09.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cimpoae Ana       | 55 ani  | F      | 1.57 m    | 117.9 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Afine                                                     | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Fasole rosie conserva Bonduelle                           | 150 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare                          | 100 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|       |            | Smantana 12 %grasime                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1437** din data: **26.09.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cimpoae Ana       | 55 ani  | F      | 1.57 m    | 117.9 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  | Piersici                                                  | 300 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Cartofi fierti                                            | 200 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            | Pastrav                                                   | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | OU fiert                                                  | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|          |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1437** din data: **26.09.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cimpoae Ana       | 55 ani  | F      | 1.57 m    | 117.9 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                           | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                     | 30 g           |              |
|       |            | Unt                                 | 10 g           |              |
|       |            | Gem dietetic fara adaos de zahar    | 20 g           |              |
|       |            | Lapte de migdale                    | 250 g          |              |
| Joi   | Gustare I  | Afine                               | 250 g          |              |
| Joi   | Pranz      | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 350 g          |              |
|       |            | Chiftele de curcan                  | 100 g          |              |
| Joi   | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar          | 40 g           |              |
| Joi   | Cina       | Mancare de dovlecei cu smantana 12% | 200 g          |              |
|       |            | Chiftele de curcan                  | 100 g          |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1437** din data: **26.09.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cimpoae Ana       | 55 ani  | F      | 1.57 m    | 117.9 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|----------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Afine                      | 250 g          |              |
|        |            | Iaurt 2%                   | 150 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Mere                       | 300 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Pranz      | Linte fiarta               | 300 g          |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar | 40 g           |              |
|        |            |                            |                |              |
| Vineri | Cina       | Oua ochiuri                | 50 g           |              |
|        |            | Mancare de spanac          | 200 g          |              |
|        |            |                            |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1437** din data: **26.09.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cimpoae Ana       | 55 ani  | F      | 1.57 m    | 117.9 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|         |            | Mere                                                      | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Afine                                                     | 250 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Pastrav                                                   | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                                | 40 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Porumb fiert                                              | 100 g          |              |
|         |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1437** din data: **26.09.2021**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Cimpoae Ana       | 55 ani  | F      | 1.57 m    | 117.9 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Zacusca                                       | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                               | 30 g           |              |
|          |            | Iaurt 2%                                      | 150 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Piersici                                      | 300 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)    | 300 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                        | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Duminica | Gustare II | Biscuiti Gullon fara zahar                    | 40 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Duminica | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 300 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |