

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1562** din data: **01.02.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Oul Geanina       | 25 ani  | F      | 1.66 m    | 65.2 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Sunca presata de porc Sissi                               | 50 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Ananas (proaspat)                                         | 300 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga fiarta                                           | 150 g          |              |
|       |            | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Sunca presata de porc Sissi                               | 100 g          |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1562** din data: **01.02.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Oul Geanina       | 25 ani  | F      | 1.66 m    | 65.2 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 2%                                                  | 150 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Porumb fiert                                              | 150 g          |              |
|       |            | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            | Masline negre                                             | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Prosciutto crudo                                          | 100 g          |              |
|       |            | Rosii cherry                                              | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1562** din data: **01.02.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Oul Geanina       | 25 ani  | F      | 1.66 m    | 65.2 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala               | 30 g           |              |
|          |            | Zacusca                       | 150 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Mere                          | 300 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Morcovi fierti                | 250 g          |              |
|          |            | Unt                           | 10 g           |              |
|          |            | Chiftele la cuptor            | 100 g          |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                          | 25 g           |              |
|          |            |                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Ciorba de perisoare(o portie) | 100 g          |              |
|          |            | Smantana 12 %grasime          | 15 g           |              |
|          |            |                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1562** din data: **01.02.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Oul Geanina       | 25 ani  | F      | 1.66 m    | 65.2 kg   |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                          | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                    | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                | 15 g           |              |
|       |            | Prosciutto crudo                   | 50 g           |              |
|       |            | Ardei Gras                         | 100 g          |              |
|       |            |                                    |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Banane                             | 150 g          |              |
|       |            |                                    |                |              |
| Joi   | Pranz      | Tocanita de pui cu legume          | 300 g          |              |
|       |            |                                    |                |              |
| Joi   | Gustare II | Lapte batut 2% Napolact            | 330 g          |              |
|       |            |                                    |                |              |
| Joi   | Cina       | Perle de branza cu smantana 4%-5%  | 180 g          |              |
|       |            | Sunca presata de porc Sissi Caroli | 50 g           |              |
|       |            | Masline negre                      | 30 g           |              |
|       |            |                                    |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1562** din data: **01.02.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Oul Geanina       | 25 ani  | F      | 1.66 m    | 65.2 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Paine integrala                   | 30 g           |              |
|        |            | Unt de arahide                    | 20 g           |              |
|        |            | Banane                            | 50 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Migdale                           | 25 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Rucola                            | 100 g          |              |
|        |            | Rosii cherry                      | 150 g          |              |
|        |            | Masline negre                     | 50 g           |              |
|        |            | Prosciutto crudo                  | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Nuci                              | 25 g           |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Ficatei de pui                    | 100 g          |              |
|        |            | Ciuperci sote (+1 lingura de unt) | 200 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1562** din data: **01.02.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Oul Geanina       | 25 ani  | F      | 1.66 m    | 65.2 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|         |            | Banane                                                    | 100 g          |              |
|         |            | Fructe de padure congelate                                | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Lapte batut 2% Napolact                                   | 330 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de perisoare(o portie)                             | 100 g          |              |
|         |            | Carne slaba de vita                                       | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Migdale                                                   | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Varza calita                                              | 200 g          |              |
|         |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1562** din data: **01.02.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Oul Geanina       | 25 ani  | F      | 1.66 m    | 65.2 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                  | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|--------------------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Oua ochiuri                                | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                            | 30 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Ananas (proaspat)                          | 300 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Pranz      | Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt) | 250 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc                        | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Gustare II | Nuci                                       | 25 g           |              |
|          |            |                                            |                |              |
| Duminica | Cina       | Broccoli (congelat)                        | 200 g          |              |
|          |            | Pulpa de pui la gratar                     | 100 g          |              |
|          |            |                                            |                |              |