

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1693** din data: **26.05.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lazar Adriana     | 49 ani  | F      | 1.64 m    | 136.4 kg  |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Salam de casa                                             | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Capsuni                                                   | 400 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Pranz      | Mamaliga fiarta                                           | 150 g          |              |
|       |            | Branza proaspata de vaca                                  | 150 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Gustare II | Perle de branza cu smantana 4%-5%                         | 180 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Luni  | Cina       | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|       |            | OU fiert                                                  | 50 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1693** din data: **26.05.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lazar Adriana     | 49 ani  | F      | 1.64 m    | 136.4 kg  |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Lapte de vaca 1,5                                         | 200 g          |              |
|       |            | Fulgi de porumb                                           | 40 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Gustare I  | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Pranz      | Mozzarella light                                          | 100 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 | Inghetata fara zahar Betty Ice                            | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Marti | Cina       | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar             | 300 g          |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1693** din data: **26.05.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lazar Adriana     | 49 ani  | F      | 1.64 m    | 136.4 kg  |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                     | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                               | 30 g           |              |
|          |            | Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar | 200 g          |              |
|          |            | Ardei Gras                                    | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Grapefruit                                    | 350 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Morcovi sote (+1 lingura de unt)              | 250 g          |              |
|          |            | Carne slaba de porc                           | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                          | 25 g           |              |
|          |            |                                               |                |              |
| Miercuri | Cina       | Fasole verde sote (+1 lingura de unt)         | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui file, fara piele                 | 100 g          |              |
|          |            |                                               |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1693** din data: **26.05.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lazar Adriana     | 49 ani  | F      | 1.64 m    | 136.4 kg  |

## JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|       |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|       |            | Sunca presata de porc Sissi                               | 50 g           |              |
|       |            | Cascaval                                                  | 20 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Cirese                                                    | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|       |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|       |            | Sunca presata de porc Sissi                               | 50 g           |              |
|       |            | Castraveti                                                | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1693** din data: **26.05.2022**

|                   |         |        |           |           |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Lazar Adriana     | 49 ani  | F      | 1.64 m    | 136.4 kg  |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                         | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Chia                              | 30 g           |              |
|        |            | Iaurt 2%                          | 150 g          |              |
|        |            | Capsuni                           | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Perle de branza cu smantana 4%-5% | 180 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Pranz      | Mancare de spanac                 | 250 g          |              |
|        |            | Oua ochiuri                       | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice    | 100 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |
| Vineri | Cina       | Piept de pui                      | 100 g          |              |
|        |            | Mancare de spanac                 | 200 g          |              |
|        |            |                                   |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1693** din data: **26.05.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lazar Adriana     | 49 ani  | F      | 1.64 m    | 136.4 kg  |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 30 g           |              |
|         |            | Almette cu verdeata                                       | 15 g           |              |
|         |            | Somon afumat                                              | 50 g           |              |
|         |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Grapefruit                                                | 350 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Crap                                                      | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 25 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ciorba de legume(o portie)                                | 100 g          |              |
|         |            | Smantana 12 %grasime                                      | 30 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1693** din data: **26.05.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Lazar Adriana     | 49 ani  | F      | 1.64 m    | 136.4 kg  |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                        | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|----------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Branza proaspata de vaca         | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala                  | 30 g           |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Cirese                           | 250 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Pranz      | Tocanita de pui cu legume        | 300 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Gustare II | Inghetata fara zahar Betty Ice   | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |
| Duminica | Cina       | Mozzarella light                 | 100 g          |              |
|          |            | Ton conserva suc proriu Rio Mare | 50 g           |              |
|          |            | Rosii                            | 100 g          |              |
|          |            |                                  |                |              |