

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1798** din data: **07.09.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Burja Roxana      | 34 ani  | F      | 1.61 m    | 51.8 kg   |

## LUNI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:             | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------|----------------|--------------|
| Luni  | Mic dejun  | Paine integrala       | 60 g           |              |
|       |            | Unt                   | 20 g           |              |
|       |            | Miere                 | 30 g           |              |
|       |            |                       |                |              |
| Luni  | Gustare I  | Biscuiti              | 60 g           |              |
|       |            |                       |                |              |
| Luni  | Pranz      | Paste fainoase fierte | 200 g          |              |
|       |            | Sos bolognese         | 200 g          |              |
|       |            | Parmezan              | 15 g           |              |
|       |            |                       |                |              |
| Luni  | Gustare II | Migdale               | 35 g           |              |
|       |            |                       |                |              |
| Luni  | Cina       | Paine integrala       | 60 g           |              |
|       |            | Unt                   | 20 g           |              |
|       |            | Somon afumat          | 50 g           |              |
|       |            |                       |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1798** din data: **07.09.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Burja Roxana      | 34 ani  | F      | 1.61 m    | 51.8 kg   |

## MARTI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:          | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|--------------------|----------------|--------------|
| Marti | Mic dejun  | Iaurt 3,5% grasime | 150 g          |              |
|       |            | Musli cu fructe    | 60 g           |              |
|       |            |                    |                |              |
| Marti | Gustare I  | Biscuiti           | 60 g           |              |
|       |            |                    |                |              |
| Marti | Pranz      | Branza Feta        | 150 g          |              |
|       |            | Mamaliga           | 200 g          |              |
|       |            |                    |                |              |
| Marti | Gustare II | Struguri           | 250 g          |              |
|       |            |                    |                |              |
| Marti | Cina       | Mozzarella         | 100 g          |              |
|       |            | Paine integrala    | 30 g           |              |
|       |            | Rosii              | 150 g          |              |
|       |            |                    |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1798** din data: **07.09.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Burja Roxana      | 34 ani  | F      | 1.61 m    | 51.8 kg   |

## MIERCURI

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Miercuri | Mic dejun  | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|          |            | Unt de arahide                                            | 25 g           |              |
|          |            | Banane                                                    | 50 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare I  | Banane                                                    | 250 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Pranz      | Porumb fiert                                              | 200 g          |              |
|          |            | Piept de pui                                              | 100 g          |              |
|          |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|          |            | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|          |            |                                                           |                |              |
| Miercuri | Cina       | Oua ochiuri                                               | 100 g          |              |
|          |            | Mancare de spanac                                         | 250 g          |              |
|          |            |                                                           |                |              |

|                                                                                       |         |        |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| <div>MENIU SAPTAMANAL</div> <div>nr: <b>RT-1798</b> din data: <b>07.09.2022</b></div> |         |        |           |           |
| Numele Prenumele:                                                                     | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
| Burja Roxana                                                                          | 34 ani  | F      | 1.61 m    | 51.8 kg   |

JOI

| Ziua: | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Joi   | Mic dejun  | Iaurt 3,5% grasime                                        | 150 g          |              |
|       |            | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            | Banane                                                    | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare I  | Struguri                                                  | 250 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Pranz      | Branza Brie                                               | 100 g          |              |
|       |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|       |            | Nuci                                                      | 30 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Gustare II | Migdale                                                   | 35 g           |              |
|       |            |                                                           |                |              |
| Joi   | Cina       | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|       |            | Prosciutto crudo                                          | 50 g           |              |
|       |            | Masline negre                                             | 50 g           |              |
|       |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|       |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1798** din data: **07.09.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Burja Roxana      | 34 ani  | F      | 1.61 m    | 51.8 kg   |

## VINERI

| Ziua:  | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|--------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Vineri | Mic dejun  | Avocado                                                   | 100 g          |              |
|        |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|        |            | Rosii                                                     | 100 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare I  | Struguri                                                  | 250 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Pranz      | Linte gatita cu legume                                    | 300 g          |              |
|        |            | Carne slaba de porc                                       | 100 g          |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Gustare II | Biscuiti                                                  | 60 g           |              |
|        |            |                                                           |                |              |
| Vineri | Cina       | Omleta simpla                                             | 100 g          |              |
|        |            | Prosciutto crudo                                          | 50 g           |              |
|        |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 150 g          |              |
|        |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1798** din data: **07.09.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Burja Roxana      | 34 ani  | F      | 1.61 m    | 51.8 kg   |

## SAMBATA

| Ziua:   | Masa:      | Alimente:                                                 | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|---------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Sambata | Mic dejun  | Zacusca                                                   | 200 g          |              |
|         |            | Paine integrala                                           | 60 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare I  | Banane                                                    | 200 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Pranz      | Pilaf de orez                                             | 200 g          |              |
|         |            | Ficatei de pui                                            | 100 g          |              |
|         |            | Sfecla rosie                                              | 150 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Gustare II | Nuci                                                      | 35 g           |              |
|         |            |                                                           |                |              |
| Sambata | Cina       | Ton conserva suc propriu Rio Mare                         | 100 g          |              |
|         |            | Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti) | 200 g          |              |
|         |            | Porumb fiert                                              | 200 g          |              |
|         |            |                                                           |                |              |

# MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1798** din data: **07.09.2022**

| Numele Prenumele: | Varsta: | Sexul: | Inaltime: | Greutate: |
|-------------------|---------|--------|-----------|-----------|
| Burja Roxana      | 34 ani  | F      | 1.61 m    | 51.8 kg   |

## DUMINICA

| Ziua:    | Masa:      | Alimente:                    | Cantitatea(g): | Echivalente: |
|----------|------------|------------------------------|----------------|--------------|
| Duminica | Mic dejun  | Unt                          | 20 g           |              |
|          |            | Paine integrala              | 60 g           |              |
|          |            | Iaurt 3,5% grasime           | 150 g          |              |
|          |            |                              |                |              |
| Duminica | Gustare I  | Nuci                         | 35 g           |              |
|          |            |                              |                |              |
| Duminica | Pranz      | Cartofi natur                | 200 g          |              |
|          |            | Unt                          | 20 g           |              |
|          |            | Somon                        | 100 g          |              |
|          |            |                              |                |              |
| Duminica | Gustare II | Banane                       | 200 g          |              |
|          |            |                              |                |              |
| Duminica | Cina       | Salata de vinete cu maioneza | 100 g          |              |
|          |            | Paine integrala              | 60 g           |              |
|          |            | Ardei Gras                   | 100 g          |              |
|          |            |                              |                |              |