

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-942** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Adriana	66 ani	F	1.58 m	80.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de Sibiu	30 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-942** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Adriana	66 ani	F	1.58 m	80.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Branza Feta	50 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Carne slaba de porc	100 g	
		Ciuperci sote	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-942** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Adriana	66 ani	F	1.58 m	80.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Almette cu verdeata	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Caise	300 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-942** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Adriana	66 ani	F	1.58 m	80.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Caju	25 g	
Joi	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-942** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Adriana	66 ani	F	1.58 m	80.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4% LaDorna	180 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Mozzarella light	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-942** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Adriana	66 ani	F	1.58 m	80.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	50 g	
Sambata	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-942** din data: **07.07.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Manea Adriana	66 ani	F	1.58 m	80.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Hummus	80 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Salam de casa	80 g	
		Castraveti	100 g	