

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1054** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cavaleru Ioana	64 ani	F	1.59 m	102.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Dulceata dietetica de cirese negre St. Dalfour	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	10 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Branza telemea vaca	20 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1054** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cavaleru Ioana	64 ani	F	1.59 m	102.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	50 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	120 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Marti	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1054** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cavaleru Ioana	64 ani	F	1.59 m	102.5 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	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Miercuri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1054** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cavaleru Ioana	64 ani	F	1.59 m	102.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Somon afumat	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Grapefruit	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Pranz	Legume mexicane	300 g	
		Pastrav	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1054** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cavaleru Ioana	64 ani	F	1.59 m	102.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1054** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cavaleru Ioana	64 ani	F	1.59 m	102.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
		Portocale	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 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	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Sambata	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Oua ochiuri	50 g	
		Branza telemea vaca	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1054** din data: **09.11.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cavaleru Ioana	64 ani	F	1.59 m	102.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	