

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1221** din data: **08.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gall Aranka	61 ani	F	1.66 m	159 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	200 g	
		Cascaval	50 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1221** din data: **08.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gall Aranka	61 ani	F	1.66 m	159 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1221** din data: **08.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gall Aranka	61 ani	F	1.66 m	159 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1221** din data: **08.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gall Aranka	61 ani	F	1.66 m	159 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza cu smantana	15 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Ananas (proaspat)	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1221** din data: **08.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gall Aranka	61 ani	F	1.66 m	159 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Crema de branza cu smantana	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Rosii cherry	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1221** din data: **08.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gall Aranka	61 ani	F	1.66 m	159 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Rosii	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Castraveti	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1221** din data: **08.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gall Aranka	61 ani	F	1.66 m	159 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza cu smantana	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	