

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1373** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	64 ani	F	1.64 m	101.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Gem de afine	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Branza telemea vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1373** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	64 ani	F	1.64 m	101.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	35 g	
Marti	Gustare I	Piersici	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Branza telemea vaca	50 g	
		Nuci	30 g	
Marti	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1373** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	64 ani	F	1.64 m	101.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Afine	120 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1373** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	64 ani	F	1.64 m	101.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Joi	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1373** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	64 ani	F	1.64 m	101.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Seminte decorticate canepa	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1373** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	64 ani	F	1.64 m	101.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Sunca Praga	100 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1373** din data: **06.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ardelean Florica	64 ani	F	1.64 m	101.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
Duminica	Gustare I	Afine	120 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Duminica	Pranz	Varza calita	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Inghetata fara zahar Betty Ice	100 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	