

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1380** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miclaus Eugenia	62 ani	F	1.61 m	106.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Carnati afumati	30 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Piersici	150 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1380** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miclaus Eugenia	62 ani	F	1.61 m	106.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Cas de oaie	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1380** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miclaus Eugenia	62 ani	F	1.61 m	106.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1380** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miclaus Eugenia	62 ani	F	1.61 m	106.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Sunca presata de porc Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1380** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miclaus Eugenia	62 ani	F	1.61 m	106.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1380** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miclaus Eugenia	62 ani	F	1.61 m	106.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1380** din data: **12.08.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Miclaus Eugenia	62 ani	F	1.61 m	106.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Duminica	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	