

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1732** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilasco Floarea	61 ani	F	1.51 m	85.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Somon afumat	30 g	
Luni	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Luni	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Cascaval	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1732** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilasco Floarea	61 ani	F	1.51 m	85.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
		Stafide	10 g	
Marti	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Caju	25 g	
Marti	Cina	Creveti	100 g	
		Unt	10 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1732** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilasco Floarea	61 ani	F	1.51 m	85.3 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	
		Masline negre	50 g	
Miercuri	Gustare I	Visine	300 g	
Miercuri	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1732** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilasco Floarea	61 ani	F	1.51 m	85.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Miere	20 g	
		Nuci	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Pepene rosu	400 g	
Joi	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Spanac (congelat), fiert	200 g	
		Unt	10 g	
		Ton	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1732** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilasco Floarea	61 ani	F	1.51 m	85.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte decorticate canepa	30 g	
Vineri	Gustare I	Cirese	250 g	
Vineri	Pranz	Humus	200 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1732** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilasco Floarea	61 ani	F	1.51 m	85.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	150 g	
Sambata	Gustare I	Cirese	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Somon	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Sambata	Gustare II	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1732** din data: **23.06.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bilasco Floarea	61 ani	F	1.51 m	85.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Stafide	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Visine	300 g	
Duminica	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	