

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1747** din data: **12.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Pestean	62 ani	F	1.45 m	74.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
		Cascaval	20 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Orez brun fiert	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1747** din data: **12.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Pestean	62 ani	F	1.45 m	74.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Pepene galben	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1747** din data: **12.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Pestean	62 ani	F	1.45 m	74.6 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	
		Sunca Praga	50 g	
Miercuri	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Pranz	Piept de pui	100 g	
		Humus	150 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1747** din data: **12.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Pestean	62 ani	F	1.45 m	74.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	20 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Pere	120 g	
Joi	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Masline negre	30 g	
Joi	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1747** din data: **12.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Pestean	62 ani	F	1.45 m	74.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
		Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Vineri	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Vineri	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1747** din data: **12.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Pestean	62 ani	F	1.45 m	74.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 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	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1747** din data: **12.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Florica Pestean	62 ani	F	1.45 m	74.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Unt	10 g	
Duminica	Gustare I	Pepene galben	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Duminica	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	