

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1756** din data: **25.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Florica	62 ani	F	1.50 m	120 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Magiun de prune	20 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Mere	150 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1756** din data: **25.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Florica	62 ani	F	1.50 m	120 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Mere	100 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
		Kiwi	100 g	
Marti	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1756** din data: **25.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Florica	62 ani	F	1.50 m	120 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	Nuci	25 g	
Miercuri	Pranz	Cas proaspat de vaca	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1756** din data: **25.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Florica	62 ani	F	1.50 m	120 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Fulgi de porumb	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Grapefruit	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Joi	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1756** din data: **25.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Florica	62 ani	F	1.50 m	120 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Carnati afumati	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Vineri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	
Vineri	Gustare II	Inghetata fara zahar LIDO	100 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1756** din data: **25.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Florica	62 ani	F	1.50 m	120 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	20 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	25 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	Ton proaspat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1756** din data: **25.07.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Balas Florica	62 ani	F	1.50 m	120 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Sunca Praga	50 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Duminica	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	