

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1875** din data: **17.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bunica Vasile	57 ani	M	1.83 m	113 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Pere	300 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	300 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1875** din data: **17.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bunica Vasile	57 ani	M	1.83 m	113 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Castraveti	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Mozzarella	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Rosii	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1875** din data: **17.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bunica Vasile	57 ani	M	1.83 m	113 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Fulgi de porumb	50 g	
		Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Gustare I	Migdale	35 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	50 g	
Miercuri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Varza calita	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1875** din data: **17.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bunica Vasile	57 ani	M	1.83 m	113 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare I	Mere	350 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cartofi natur	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	150 g	
		Cascaval ras	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1875** din data: **17.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bunica Vasile	57 ani	M	1.83 m	113 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Nuci	30 g	
		Miere	25 g	
Vineri	Gustare I	Clementine	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Orez fiert(brun, basmati, integral)	200 g	
		Piept de curcan	150 g	
		Castraveti	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1875** din data: **17.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bunica Vasile	57 ani	M	1.83 m	113 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
Sambata	Gustare I	Pere	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Porumb fiert	200 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Covrigei	50 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Castraveti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1875** din data: **17.12.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bunica Vasile	57 ani	M	1.83 m	113 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	OU fiert	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	350 g	
Duminica	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mix legume mexicane	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	35 g	
Duminica	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Somon	150 g	