

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1965 din data: 16.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Dorel	68 ani	M	1.70 m	114.2 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Luni	Gustare I	Portocale	400 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	250 g	
		Branza proaspata de vaca	200 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1965 din data: 16.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Dorel	68 ani	M	1.70 m	114.2 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Banane	100 g	
Marti	Gustare I	Pere	300 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	150 g	
		Masline negre	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	35 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	250 g	
		Pastrav	150 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1965 din data: 16.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Dorel	68 ani	M	1.70 m	114.2 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Somon afumat	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	200 g	
Miercuri	Pranz	Cartofi fierti	250 g	
		Unt	15 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Miercuri	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-1965 din data: 16.03.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Dorel	68 ani	M	1.70 m	114.2 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Pranz	Tocanita de pui cu legume	450 g	
Joi	Gustare II	Nuci	35 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1965** din data: **16.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Dorel	68 ani	M	1.70 m	114.2 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	300 g	
		Seminte de in	35 g	
Vineri	Gustare I	Mere	350 g	
Vineri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	450 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Vineri	Cina	Prosciutto crudo	100 g	
		Rosii	100 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1965** din data: **16.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Dorel	68 ani	M	1.70 m	114.2 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	200 g	
Sambata	Gustare I	Banane	200 g	
Sambata	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
		Pulpa de curcan	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	250 g	
		Piept de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1965** din data: **16.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cura Dorel	68 ani	M	1.70 m	114.2 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Portocale	400 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	350 g	
		Ficatei de pui	150 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Duminica	Cina	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	