

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1982** din data: **31.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kadar Mihnea	-87 ani	F	1.81 m	102 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	230 g	
Luni	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	35 g	
Luni	Cina	Mozzarella	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1982** din data: **31.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kadar Mihnea	-87 ani	F	1.81 m	102 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Afine	100 g	
Marti	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Sunca Praga	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	330 g	
Marti	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Sunca Praga	100 g	
		OU fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1982** din data: **31.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kadar Mihnea	-87 ani	F	1.81 m	102 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Cascaval	10 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Porumb fiert	100 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Miercuri	Cina	Pastrav	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1982** din data: **31.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kadar Mihnea	-87 ani	F	1.81 m	102 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Rosii	100 g	
		Avocado	50 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	35 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Cascaval ras	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1982** din data: **31.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kadar Mihnea	-87 ani	F	1.81 m	102 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Prosciutto crudo	30 g	
Vineri	Gustare I	Pere	350 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	35 g	
Vineri	Cina	Cascaval	50 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1982** din data: **31.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kadar Mihnea	-87 ani	F	1.81 m	102 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	200 g	
		Banane	150 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
Sambata	Gustare I	Banane	230 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	60 g	
Sambata	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1982** din data: **31.03.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Kadar Mihnea	-87 ani	F	1.81 m	102 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	30 g	
		Paine integrala	60 g	
		Almette	20 g	
		Ridichi	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	400 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei (o portie)	350 g	
		Pireu de cartofi	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	330 g	
Duminica	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	