

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2073 din data: 04.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botezatu Adeluta	64 ani	F	1.61 m	116.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		OU fiert	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
Luni	Gustare I	Caise	300 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2073 din data: 04.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botezatu Adeluta	64 ani	F	1.61 m	116.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Musli cu fructe	50 g	
Marti	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Marti	Pranz	Mozzarella light	100 g	
		Porumb fiert	150 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2073** din data: **04.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botezatu Adeluta	64 ani	F	1.61 m	116.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Cirese	250 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Miercuri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2073 din data: 04.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botezatu Adeluta	64 ani	F	1.61 m	116.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	150 g	
		Rosii	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	50 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2073** din data: **04.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botezatu Adeluta	64 ani	F	1.61 m	116.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt de cocos(Vemondo-LIDL)	150 g	
		Chia	20 g	
Vineri	Gustare I	Piersici	350 g	
Vineri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Vineri	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2073** din data: **04.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botezatu Adeluta	64 ani	F	1.61 m	116.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Afine	100 g	
Sambata	Gustare I	Caise	300 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	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2073 din data: 04.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Botezatu Adeluta	64 ani	F	1.61 m	116.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Mozzarella light	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Piersici	350 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ton in suc propriu	50 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii	100 g	