

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2099** din data: **25.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupe Ana	68 ani	F	1.49 m	101.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
		Castraveti	100 g	
Luni	Gustare I	Piersici	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Luni	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Mamaliga fiarta	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Piept de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2099** din data: **25.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupe Ana	68 ani	F	1.49 m	101.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de porumb	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Marti	Pranz	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Cina	Rosii	100 g	
		Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2099** din data: **25.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupe Ana	68 ani	F	1.49 m	101.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
Miercuri	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Miercuri	Pranz	Linte gatita cu legume	300 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ghiveci de legume	200 g	
		Soia fiarta (granule cuburi)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2099 din data: 25.07.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupe Ana	68 ani	F	1.49 m	101.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Afine	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Joi	Pranz	Telemea de vaca	100 g	
		Ghiveci de legume	300 g	
Joi	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Cina	Avocado	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2099** din data: **25.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupe Ana	68 ani	F	1.49 m	101.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Vineri	Gustare I	Nuci	25 g	
Vineri	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
Vineri	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Vineri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2099** din data: **25.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupe Ana	68 ani	F	1.49 m	101.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Piersici	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Sambata	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2099** din data: **25.07.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ciupe Ana	68 ani	F	1.49 m	101.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Duminica	Pranz	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	300 g	
		Salam de casa	50 g	
Duminica	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Duminica	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Telemea de vaca	30 g	