

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2148 din data: 27.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Draia Lenuta	67 ani	F	1.52 m	83.9 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Urda	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
Luni	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Luni	Pranz	Orez fiert(brun, basmati, integral)	150 g	
		Pastrav	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Luni	Gustare II	Caju	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2148 din data: 27.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Draia Lenuta	67 ani	F	1.52 m	83.9 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Fulgi de hrisca	40 g	
Marti	Gustare I	Mere	300 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2148** din data: **27.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Draia Lenuta	67 ani	F	1.52 m	83.9 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	60 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Pere	250 g	
Miercuri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Miercuri	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2148** din data: **27.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Draia Lenuta	67 ani	F	1.52 m	83.9 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Fulgi de ovaz	30 g	
		Afine	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Joi	Pranz	Urda	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2148** din data: **27.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Draia Lenuta	67 ani	F	1.52 m	83.9 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Sana 3,5 %	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Pere	250 g	
Vineri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Pastrav	100 g	
Vineri	Gustare II	Caju	25 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2148** din data: **27.09.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Draia Lenuta	67 ani	F	1.52 m	83.9 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Seminte de in	30 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Sambata	Pranz	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Crutoane	60 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Sambata	Cina	Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2148 din data: 27.09.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Draia Lenuta	67 ani	F	1.52 m	83.9 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Crema de branza Philadelphia Light	15 g	
Duminica	Gustare I	Afine	250 g	
Duminica	Pranz	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	
Duminica	Gustare II	Caju	25 g	
Duminica	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	