

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2160** din data: **11.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosarba Viorica	71 ani	F	0.00 m	0 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	120 g	
Luni	Gustare I	Mere	250 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	25 g	
Luni	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Varza calita	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2160** din data: **11.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosarba Viorica	71 ani	F	0.00 m	0 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	150 g	
		Paine integrala	30 g	
		Miere	20 g	
Marti	Gustare I	Portocale	250 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Castraveti murati	150 g	
Marti	Gustare II	Bulion	250 g	
Marti	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2160** din data: **11.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosarba Viorica	71 ani	F	0.00 m	0 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Slanina	20 g	
		Castraveti	100 g	
Miercuri	Gustare I	Bulion	250 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Ciocolata stevie	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2160** din data: **11.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosarba Viorica	71 ani	F	0.00 m	0 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	200 g	
Joi	Pranz	Crenvursti	130 g	
		Mustar	30 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	200 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	150 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2160** din data: **11.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosarba Viorica	71 ani	F	0.00 m	0 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Mere	250 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Sfecla rosie	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	200 g	
Vineri	Cina	OU fiert	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Ardei Gras	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2160** din data: **11.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosarba Viorica	71 ani	F	0.00 m	0 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Sunca Praga	30 g	
Sambata	Gustare I	Bulion	250 g	
Sambata	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Sambata	Gustare II	Ciocolata stevie	25 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2160** din data: **11.10.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cosarba Viorica	71 ani	F	0.00 m	0 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Salam de casa	30 g	
		Paine integrala	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Kiwi	200 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	200 g	
Duminica	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	