

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2183 din data: 08.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Veronica	66 ani	F	1.58 m	106.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	350 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Telemea de vaca	80 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2183 din data: 08.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Veronica	66 ani	F	1.58 m	106.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Seminte de in	30 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	150 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	50 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2183** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Veronica	66 ani	F	1.58 m	106.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Pastrav afumat	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte batut 2% Napolact	330 g	
Miercuri	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	25 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2183 din data: 08.11.2023				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Veronica	66 ani	F	1.58 m	106.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Telemea de vaca	30 g	
Joi	Gustare I	Mere	300 g	
Joi	Pranz	Ceapa rosie	150 g	
		Fasole batuta(uscata)	250 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea rasa	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2183** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Veronica	66 ani	F	1.58 m	106.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Merisoare deshidratate	50 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Sunca Praga	100 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Rosii	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2183** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Veronica	66 ani	F	1.58 m	106.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Kiwi	250 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	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Cina	Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2183** din data: **08.11.2023**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Veronica	66 ani	F	1.58 m	106.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Almette	15 g	
		Paine integrala	30 g	
		Prosciutto crudo	50 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi (+1 lingura unt)	250 g	
		Somon	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Salata de conopida cu ceapa, usturoi si marar	300 g	
		Rosii	100 g	