

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2264** din data: **18.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bold Eugennia	64 ani	F	1.60 m	49.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt	15 g	
		OU fiert	50 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Branza de vaca semi-grasa	150 g	
		Smantana 30%	30 g	
Luni	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	400 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Paine alba	60 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2264 din data: 18.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bold Eugennia	64 ani	F	1.60 m	49.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	250 g	
		Fulgi de ovaz	60 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Covrigei	60 g	
Marti	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Paine alba	60 g	
		Sfecla rosie	150 g	
Marti	Gustare II	Compot dietetic	250 g	
		Biscuiti	25 g	
Marti	Cina	Mancare de fasole verde	250 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2264 din data: 18.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bold Eugennia	64 ani	F	1.60 m	49.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Avocado	50 g	
		Kefir 3,5% grasime	150 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Orez fiert	200 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Ardei copti	150 g	
Miercuri	Gustare II	Covrigei	60 g	
Miercuri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Paine alba	30 g	
		Ardei copti	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2264** din data: **18.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bold Eugennia	64 ani	F	1.60 m	49.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine alba	60 g	
		Unt de arahide	25 g	
		Banane	50 g	
Joi	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	400 g	
Joi	Pranz	Cas de vaca	150 g	
		Paine alba	60 g	
Joi	Gustare II	Compot dietetic	200 g	
		Biscuiti	25 g	
Joi	Cina	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	250 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2264** din data: **18.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bold Eugennia	64 ani	F	1.60 m	49.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Chia	40 g	
		Banane	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane	250 g	
Vineri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Sos de ciuperci	200 g	
Vineri	Gustare II	Covrigei	60 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2264** din data: **18.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bold Eugennia	64 ani	F	1.60 m	49.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de migdale	200 g	
		Banane	150 g	
		Mix seminte SanoVita	30 g	
Sambata	Gustare I	Compot dietetic	200 g	
		Biscuiti	25 g	
Sambata	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de gaina (pui)	100 g	
		Paine alba	60 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	400 g	
Sambata	Cina	Somon	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2264 din data: 18.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Bold Eugennia	64 ani	F	1.60 m	49.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine alba	60 g	
Duminica	Gustare I	Covrigei	60 g	
Duminica	Pranz	Cartofi fierti	200 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Avocado	100 g	
		Ardei copti	150 g	
Duminica	Gustare II	Banane	250 g	
Duminica	Cina	Supa crema morcovi(1 portie)	100 g	
		Crutoane	60 g	