

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1089** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoara Elena	69 ani	F	1.44 m	66.6 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Dulceata light de caise cu maltitol Delhaize	20 g	
		Lapte de vaca 1,5%	250 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1089** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoara Elena	69 ani	F	1.44 m	66.6 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Parizer	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Marti	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Ceapa rosie	50 g	
		Avocado	100 g	
Marti	Gustare II	Lapte batut	250 g	
Marti	Cina	Broccoli (congelat)	200 g	
		Pastrav	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1089** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoara Elena	69 ani	F	1.44 m	66.6 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Lapte batut	250 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi fierti	250 g	
		Cas de vaca	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1089** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoara Elena	69 ani	F	1.44 m	66.6 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	120 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Joi	Pranz	Branza proaspata de vaca	200 g	
		Rosii	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1089** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoara Elena	69 ani	F	1.44 m	66.6 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Dulceata light de caise cu maltitol Delhaize	20 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Vineri	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1089** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoara Elena	69 ani	F	1.44 m	66.6 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Humus	80 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Sambata	Gustare I	Lapte batut	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paine integrala	60 g	
		Smantana	10 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1089** din data: **04.01.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nicoara Elena	69 ani	F	1.44 m	66.6 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mandarine	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Duminica	Pranz	Humus	150 g	
		Piept de curcan	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	