

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1228** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parva Cornelia	66 ani	F	1.49 m	91.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Gem dietetic fara adaos de zahar	30 g	
Luni	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Luni	Pranz	Supa crema de legume (o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	
		Crutoane	60 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-1228** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parva Cornelia	66 ani	F	1.49 m	91.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	120 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1228** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parva Cornelia	66 ani	F	1.49 m	91.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cascaval	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare II	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Miercuri	Cina	Mix broccoli, conopida si morcovi	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1228** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parva Cornelia	66 ani	F	1.49 m	91.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salam de casa	50 g	
		Castraveti	100 g	
Joi	Gustare I	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Joi	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Piept de curcan	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-1228** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parva Cornelia	66 ani	F	1.49 m	91.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	150 g	
		Biscuiti fara zahar Gullon	20 g	
Vineri	Pranz	Morcov fiert	250 g	
		Cascaval	30 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1228** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parva Cornelia	66 ani	F	1.49 m	91.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
		Lapte de vaca 1,5%	200 g	
Sambata	Gustare I	Perle de branza cu smantana 4%-5%	180 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Mozzarella light	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1228** din data: **14.04.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Parva Cornelia	66 ani	F	1.49 m	91.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Nuci	25 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti fara zahar Gullon	40 g	
Duminica	Cina	Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Cascaval ras	15 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	