

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1500** din data: **04.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Marta	82 ani	F	1.62 m	62.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	350 g	
Luni	Pranz	Cartofi fierti	150 g	
		Unt	10 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	
		Macrou afumat	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1500** din data: **04.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Marta	82 ani	F	1.62 m	62.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Musli cu fructe	35 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		Masline verzi	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1500** din data: **04.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Marta	82 ani	F	1.62 m	62.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Icre de stiuca	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Miercuri	Gustare I	Mango	200 g	
Miercuri	Pranz	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
Miercuri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Miercuri	Cina	Sufleu de conopida (cu oua si smantana 12%, la cuptor)	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1500** din data: **04.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Marta	82 ani	F	1.62 m	62.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	10 g	
		Carnati afumati	30 g	
Joi	Gustare I	Migdale	25 g	
Joi	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-1500 din data: 04.12.2021				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Marta	82 ani	F	1.62 m	62.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Fructe de padure congelate	250 g	
		Iaurt 2%	300 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Telemea capra	100 g	
		Masline verzi	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	100 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1500** din data: **04.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Marta	82 ani	F	1.62 m	62.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Macrou afumat	50 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Sambata	Gustare I	Mango	200 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Migdale	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1500** din data: **04.12.2021**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Crisan Marta	82 ani	F	1.62 m	62.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Grapefruit	350 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Carne slaba de vita	100 g	
Duminica	Gustare II	Kefir 3,5% grasime	250 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	