

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1678** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotun Liliana	61 ani	F	1.63 m	117 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	Capsuni	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Cas proaspat de vaca	100 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Sunca Praga	100 g	
		Cas proaspat de vaca	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1678** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotun Liliana	61 ani	F	1.63 m	117 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Marti	Pranz	Urda	200 g	
		Sunca Praga	100 g	
		Castraveti	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	25 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1678** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotun Liliana	61 ani	F	1.63 m	117 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Miercuri	Pranz	Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1678** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotun Liliana	61 ani	F	1.63 m	117 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Cascaval	20 g	
Joi	Gustare I	Kiwi	120 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Joi	Pranz	Avocado	100 g	
		Piept de pui	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1678** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotun Liliana	61 ani	F	1.63 m	117 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Avocado	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare I	Migdale	25 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Vineri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Vineri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Sunca Praga	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1678** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotun Liliana	61 ani	F	1.63 m	117 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
Sambata	Gustare I	Capsuni	200 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 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	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1678** din data: **18.05.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Cotun Liliana	61 ani	F	1.63 m	117 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Urda	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Migdale	25 g	
Duminica	Pranz	Mancare de spanac	250 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	40 g	
Duminica	Cina	Piept de pui	100 g	
		Mancare de spanac	200 g	