

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-241** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Cornelia	59 ani	F	1.56 m	96 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Luni	Gustare I	Cirese	250 g	
Luni	Pranz	Macaroane fierte	200 g	
		Branza proaspata de vaca	80 g	
Luni	Gustare II	Nuci	25 g	
Luni	Cina	Salata verde	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Porumb crud fiert	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-241** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Cornelia	59 ani	F	1.56 m	96 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	40 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	250 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Ceapa rosie	100 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Legume mexicane	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-241** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Cornelia	59 ani	F	1.56 m	96 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	50 g	
Miercuri	Gustare I	Caise	250 g	
Miercuri	Pranz	Cus-Cus fiert	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	25 g	
Miercuri	Cina	Branza telemea vaca	70 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-241** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Cornelia	59 ani	F	1.56 m	96 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Lapte de vaca 1,5	200 g	
Joi	Gustare I	Capsuni	400 g	
Joi	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Unt	10 g	
		Oua ochiuri	100 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-241** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Cornelia	59 ani	F	1.56 m	96 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Branza proaspata de vaca	50 g	
		Castraveti	50 g	
Vineri	Gustare I	Visine	250 g	
Vineri	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Cus-Cus fiert	150 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-241** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Cornelia	59 ani	F	1.56 m	96 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Seminte decorticate canepa	10 g	
Sambata	Gustare I	Lapte de vaca 1,5	300 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Macaroane fierte	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Rosii	200 g	
		Ceapa	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-241** din data: **07.06.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Nadasan Cornelia	59 ani	F	1.56 m	96 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	40 g	
Duminica	Pranz	Supa de pui cu taitei	350 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi fierti	250 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Fasole verde pastai (congelata Bonduelle)	200 g	
		Unt	5 g	