

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-302** din data: **13.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Ion	67 ani	M	1.74 m	77.1 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine alba	90 g	
		Magiun de prune	30 g	
		Unt	20 g	
		Iaurt 2,8	150 g	
Luni	Gustare I	Compot dietetic	150 g	
		Biscuiti simpli	50 g	
Luni	Pranz	Supa crema ciuperci(350 g)	100 g	
		Pilaf de orez	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate cu sare redusa	150 g	
Luni	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	300 g	
		Paine alba	60 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-302** din data: **13.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Ion	67 ani	M	1.74 m	77.1 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine alba	90 g	
		Zacusca	200 g	
		OU fiert	50 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti simpli	50 g	
		Branza proaspata de vaca	50 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Pireu de cartofi	250 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
		Sos de ciuperci	150 g	
Marti	Gustare II	Masline negre	200 g	
Marti	Cina	Chiftele la cuptor	150 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	300 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-302** din data: **13.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Ion	67 ani	M	1.74 m	77.1 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine prajita	90 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Usturoi	10 g	
		Salam de casa	30 g	
Miercuri	Gustare I	Mere coapte	150 g	
		Branza proaspata de vaca	100 g	
Miercuri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Sote de legume	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Salata verde	150 g	
		Ulei de masline	10 g	
Miercuri	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Cina	Legume la gratar(ciuperci,dovlecel,vinete)	350 g	
		Ulei de masline	20 g	
		Pastrav	150 g	
		Paine alba	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-302** din data: **13.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Ion	67 ani	M	1.74 m	77.1 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salata de vinete cu maioneza	150 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Lapte de vaca integral	150 g	
		Biscuiti simpli	50 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Sarmale	300 g	
		Paine integrala	60 g	
Joi	Gustare II	Clatite simple	150 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	50 g	
Joi	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	300 g	
		Ulei de masline	15 g	
		Muschi de vita slab	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-302** din data: **13.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Ion	67 ani	M	1.74 m	77.1 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	90 g	
		Salam de casa	50 g	
		Unt	20 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere coapte	150 g	
		Fulgi de ov?z	40 g	
Vineri	Pranz	Ciorba de vacuta(400 g)	100 g	
		Paste fainoase fierte	250 g	
		Sos bolognese	200 g	
		Parmezan	20 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2,8	150 g	
		Biscuiti simpli	50 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	300 g	
		Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	60 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-302** din data: **13.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Ion	67 ani	M	1.74 m	77.1 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Gris fiert cu lapte	250 g	
Sambata	Gustare I	Biscuiti simpli	50 g	
		Compot de ananas	150 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de salata verde(400 g)	100 g	
		Macaroane fierte	250 g	
		Tocanita de porc/vita	200 g	
		Muraturi asortate cu sare redusa	150 g	
Sambata	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Sambata	Cina	Mamaliga	250 g	
		Branza proaspata de vaca	180 g	
		Smantana	20 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-302** din data: **13.11.2017**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Marta Ion	67 ani	M	1.74 m	77.1 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine alba	90 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Salam de casa	30 g	
Duminica	Gustare I	Orez cu lapte fara zahar	200 g	
Duminica	Pranz	Supa de galuste de gris	350 g	
		Pireu de cartofi	250 g	
		Pulpa de pui la gratar	150 g	
		Mancare de dovlecei cu smantana	200 g	
Duminica	Gustare II	Biscuiti simpli	50 g	
		Dulceata de visine pentru diabetici	50 g	
Duminica	Cina	Paine alba	60 g	
		Sote de legume	300 g	
		Ulei de masline	15 g	