

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-320** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gluvacov Zorita	60 ani	F	1.60 m	63 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine toast	50 g	
		Zacusca	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Mamaliga	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
		Muraturi asortate cu sare redusa	250 g	
Luni	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Luni	Cina	Branza proaspata de vaca	130 g	
		Rosii cherry	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-320** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gluvacov Zorita	60 ani	F	1.60 m	63 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine toast	50 g	
		Sunca presata de pui Sissi	60 g	
		Iaurt 1,5 %	150 g	
Marti	Gustare I	Mere	250 g	
Marti	Pranz	Branza telemea vaca	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	50 g	
Marti	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Marti	Cina	Sote de legume	150 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-320** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gluvacov Zorita	60 ani	F	1.60 m	63 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine toast	50 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Portocale	350 g	
Miercuri	Pranz	Pilaf de orez	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	200 g	
Miercuri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-320** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gluvacov Zorita	60 ani	F	1.60 m	63 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine toast	50 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Joi	Gustare I	Mandarine	250 g	
Joi	Pranz	Ciorba de perisoare(350-50 g perisoare,cu orez)	100 g	
		Paine toast	50 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Fasole rosie conserva Bonduelle	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-320** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gluvacov Zorita	60 ani	F	1.60 m	63 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine toast	50 g	
		Branza proaspata de vaca	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	120 g	
		Kiwi	100 g	
		Clementine	100 g	
Vineri	Pranz	Sote de legume	200 g	
		Chiftele la cuptor	100 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-320** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gluvacov Zorita	60 ani	F	1.60 m	63 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 1,5 %	150 g	
		Banane	150 g	
Sambata	Gustare I	Compot de ananas	250 g	
Sambata	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Muraturi asortate cu sare redusa	250 g	
Sambata	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-320** din data: **11.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Gluvacov Zorita	60 ani	F	1.60 m	63 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Omleta simpla	100 g	
		Paine toast	25 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata amara	25 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Duminica	Gustare II	Iaurt 2%	330 g	
Duminica	Cina	Ciorba de legume(400 g)	100 g	
		Smantana	20 g	