

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-332** din data: **22.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Emanoil	66 ani	M	1.65 m	85.3 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Somon afumat	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Branza proaspata de vaca	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	40 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	50 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-332** din data: **22.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Emanoil	66 ani	M	1.65 m	85.3 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	250 g	
		Fulgi de ov?z	60 g	
Marti	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mere Jonathan	150 g	
Marti	Pranz	Fasole rosie conserva Bonduelle	200 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Masline negre	30 g	
		Crutoane integrale	60 g	
Marti	Gustare II	Migdale	40 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Pulpa de curcan	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-332** din data: **22.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Emanoil	66 ani	M	1.65 m	85.3 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Iaurt 1,5 %	250 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	250 g	
Miercuri	Pranz	Mamaliga	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Macrou afumat	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Cina	Ficatei de pui	150 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-332** din data: **22.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Emanoil	66 ani	M	1.65 m	85.3 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	20 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	60 g	
		Rosii cherry	100 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Fasole verde sote (cu morcovi)	250 g	
		Chiftele la cuptor	150 g	
Joi	Gustare II	Iaurt 2,8	400 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-332** din data: **22.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Emanoil	66 ani	M	1.65 m	85.3 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Iaurt 2%	150 g	
		Somon afumat	50 g	
Vineri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Kiwi	80 g	
Vineri	Pranz	Fasole batuta(uscata)	300 g	
		Muraturi asortate	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Vineri	Gustare II	Iaurt 2,8	400 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	100 g	
		Mancare de spanac	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-332** din data: **22.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Emanoil	66 ani	M	1.65 m	85.3 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	200 g	
		Fructe de padure congelate	150 g	
		Seminte(in,susan,dovleac,floarea soarelui)	20 g	
		Banane	100 g	
Sambata	Gustare I	Nuci	40 g	
Sambata	Pranz	Supa crema broccoli(350 g)	100 g	
		Crutoane integrale	60 g	
		Smantana	20 g	
		Compot dietetic	150 g	
Sambata	Gustare II	Somon afumat	100 g	
Sambata	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	
		Muraturi asortate	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-332** din data: **22.01.2018**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Lazar Emanoil	66 ani	M	1.65 m	85.3 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Rosii	100 g	
Duminica	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
		Mandarine	80 g	
Duminica	Pranz	Sote de mazare cu morcovi	250 g	
		Ficatei de pui	150 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	40 g	
Duminica	Cina	Branza proaspata de vaca	150 g	
		Sunca presata de porc Sissi Caroli	50 g	
		Rosii	100 g	